Krem dyniowy z mleczkiem koksowym - lekki, zdrowy i wege :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne, zupa**

Warto wiedzieć:

90 min | łatwy | 5 porcji

Składniki:

- woda - 1 litr
- marchewki - 2-3 szt.
- cebula - 1 szt.
- pietruszka - 1 szt.
- pasternak - 1 szt.
- ziemniaki - 4 szt.
- seler, pietruszka, magi - gałązki liści - 2-3 szt.
- dynia hokkaido - 1 kg
- mleczko kokosowe - 100 ml
- curry - 1 łyżeczka
- kminku mielonego, pieprzu ziołowego, ziół prowansalskich, papryki słodkiej, soli morskiej - 1/2 łyżeczka
- chilli, pieprzu mielonego prawdziwego - 1/3 łyżeczka
- olej arganowy - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zagotuj 1 litr wody.

KROK 2: Obierz, oczyść i pokrój drobno marchewkę, cebulę, pietruszkę, pasternak i ziemniaki. Przełóż do wrzątku, dodaj natki z warzyw i ponownie doprowadź do wrzenia.

KROK 3: W tym czasie oczyść dynię z wnętrza. Nie obieraj jej ze skórki! Po ugotowaniu jest mięciutka, więc nie trzeba dodatkowo się z tym trudzić, a tym lepiej zaoszczędzamy wiele witaminek :) Pokrój ją drobno i wrzuć do gotującego się bulionu.

KROK 4: Zagotuj całość i skręć na mniejszy ogień. Gotuj do miękkości, około 25 minut.

KROK 5: Dodaj przyprawy oraz mleczko kokosowe. Gotuj jeszcze ok. 20 minut. Całość zblenduj na gładki i aksamitny krem.

KROK 6: Przed podaniem skrop olejem arganowym lub innym, dzięki czemu przyswoisz większą ilość witamin, a szczególnie dobroczynnej witaminy A :)