





Krem z batata, cukinii, papryki i awokado

 Renixx

Polecane na: [zupa](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 1 porcja

Składniki:

cukinia żółta średnia - 1 szt.

batat średni - 1 szt.

papryka żółta - 1 szt.

cebula średnia - 1 szt.

awokado - 0,5 szt.

czosnek - 1-2 ząbek

masło klarowane lub olej - 1 łyżka

mleczko kokosowe - 2-3 łyżka

bulion warzywny - 0,5 litr

sól, pieprz - - do smaku

kurkuma, imbir - - szczypta

dodatki: -

groszek ptysiowy - - trochę

pieczarki - 2-3 szt.

masło klarowane - 1 łyżeczka

sezam, posiekana natka pietruszki

- - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Cukinię, batata i paprykę bez gniazd nasiennych pokroić na małe kawałki.

W garnku rozgrzać tłuszcz, wsypać posiekaną cebulę, smażyć 2-3 minuty, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i wszystkie przygotowane warzywa, podsmażyć około 5 minut.

KROK 2: Zalać bulionem, dodać przyprawę i gotować do miękkości (około 15-20 minut). Do miękkich warzyw dodać miąższ i awokado i mleczko kokosowe. Całość zblendować na gładki krem, doprawić do smaku solą i pieprzem. Podawać z podsmażonymi na maśle klarowanym pieczarkami, groszkiem ptysiowym, sezamem i posiekaną natką pietruszki.