





## Ostra zupa z dyni z goframi dyniowymi

 Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: [zupa](#)

### Warto wiedzieć:

 20 min

 4 porcje

### Składniki:

dynia Hokkaido (mała) - 3/4 szt.  
marchew - 1 szt.  
seler - 1/4 szt.  
pietruszkę korzeń - 1 szt.  
cebula - 1 szt.  
czosnek - 2 ząbek  
koncentrat pomidorowy - 1 łyżeczka  
curry w proszku - 1 łyżeczka  
imbir - 2 cm  
papryczka chili - 1/2 szt.

sól - - do smaku  
oliwa - 2 łyżka  
Gofry: -  
purée z dyni - 1/4 szt.  
mąka z pestek dyni - 3 łyżka  
jaja - 2 szt.  
sezam, chia, len po - 1 łyżka  
curry w proszku - 1 łyżeczka  
proszek do pieczenia bezglutenowy - 1 łyżeczka  
Dodatki: kielki brokułu - - do smaku

### Dodatkowe info:

3 x dynia w jednym daniu. Zupa krem z dynią, marchewką, selerem o smaku curry. Do tego gofry z puree z dyni z pestkami dyni.

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Obieramy warzywa. Kroimy w dowolną kostkę. Podsmażamy na oliwie z przyprawami. Po 5 minutach wlewamy wodę lub bulion na 2 cm ponad warzywa. Gotujemy do miękkości ok. 10-12 minut. Na koniec gotowania dodajemy koncentrat pomidorowy. Miksujemy na krem.

#### **KROK 2:** Gofry:

Dynię obieramy i gotujemy na parze albo w niewielkiej ilości wody do miękkości. Blendujemy. W młynku mielimy pestki dyni i siemię. Przekładamy do przestudzonego purée z dyni. Dodajemy

resztę składników. Pieczemy gofry. Podajemy z zupą i kiełkami np: brokuła.