



Pikantna zupa krem z dyni i papryki

 Renixx

Polecane na: [zupa](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 1 porcja

Składniki:

dynia hokkaido - 600-700 g
czerwona papryka - 1 szt.
ziemniaki - 150-200 g
czosnek - 1-2 ząbek
bulion warzywny - 2 szklanka
sos sojowy - 1 łyżeczka
sok z pomarańczy - 2-3 łyżka
papryczka chili - 0,5-1 szt.

oliwa z oliwek - 2 łyżka
śmietana 30 % - 2-3 łyżka
dodatki: -
ser żółty - - trochę
orzechy włoskie - - trochę
czarny sezam - - trochę
sól, pieprz - - do smaku

Dodatkowe info:

Zupa krem z dyni aromatyczna i rozgrzewająca, doskonała na chłodne jesienne dni. Papryczka chili i sok z pomarańczy podkreślają jej smak.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Paprykę i dynię bez miąższu i nasion pokroić, ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, posmarować łyżką oliwy i włożyć do piekarnika nagrzanego do 180 °C. Piec do miękkości około 30 minut.

KROK 2: Posiekaną cebulę zeszklić na oliwie, dodać czosnek, papryczkę chili i pokrojone w kostkę ziemniaki, podsmażyć. Zalać bulionem i gotować do miękkości. Do miękkich ziemniaków dodać obraną ze skórki upieczoną paprykę i dynię (dynię hokkaido, nie trzeba obierać).

KROK 3: Wszystko razem dokładnie zmiksować, zagotować.

KROK 4: Połączyć z sokiem z pomarańczy, śmietanką, doprawić do smaku solą, pieprzem i sosem sojowym, wymieszać. Podawać z porcją startego na tarce żółtego sera, posiekanych

orzechów włoskich i sezamu.