





Tajska zupa krem z pieczonych warzyw no-waste

 Agnieszka Strużyna

Polecane na: [danie główne, zupa](#)

Kuchnia (region): [arabska, bałkańska](#)

Warto wiedzieć:

 65 min

 4 porcje

Składniki:

por z rosółu - 1 szt.
seler z rosółu - 1 szt.
pietruszką z rosółu - 1 szt.
cebula z rosółu - 1 szt.
zębki czosnku - 3 szt.
mrożony groszek - 1/2 szklanka
zielona papryka - 1 szt.

cukinia - 1/2 szt.
oliwa z oliwek / olej / masło - -
trochę
mleko kokosowe w puszcze light -
1/2 opakowanie
żółta pasta curry - 20 g
pieprz, gałka muskatołowa, sól - -
do smaku
mix ziaren - - do smaku
szklanka bulionu - 1 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Warzywa z rosółu (u mnie wszystkie oprócz marchewki, bo została zjedzona w rosole) kładziemy w naczyniu żaroodpornym. Dokładamy pokrojoną w kostkę cukinię, zieloną paprykę, czosnek oraz mrożony groszek.

KROK 2: Warzywa skrapiamy oliwą / olejem lub rozkładamy na nich trochę masła. Pieczemy w piekarniku ok. 45 minut w 180 stopniach, co jakiś czas warzywa mieszając. Warzywa muszą się lekko przypiec.

KROK 3: Warzywa wyjmujemy i dajemy im chwilę przestygnąć. Miksujemy blenderem ręcznym, bądź w blenderze kielichowym na jak najgładszą masę wraz ze szklanką bulionu (rosółu).

KROK 4: Warzywną masę przekładamy do garnka i nastawiamy na mały ogień. Do warzyw dodajemy około pół puszki mleka kokosowego light oraz żółtą pastę curry. Mieszamy dokładnie.

Możemy doprawić wszystko do smaku dodatkową solą, pieprzem i gałką muszkatołową.

KROK 5: Podajemy skropione pozostałym mlekiem kokosowym oraz posypane ulubionymi ziarnami / mixem ziaren. Do zupy pasowały by również grzanki.