Warzywny krem z nerkowcami i topinamburem

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **lunchbox, przystawki i przekąski, zupa**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 3 porcje

Składniki:

- papryki czerwone - 3 szt.
- mała dynia - 1 szt.
- passata pomidorowa - 400 g
- bulion warzywny - 1,5 szklanka
- cebula czerwona - 1 szt.
- czosnek - 3 ząbek
- olej sezamowy - 2 łyżka
- koperek świeży - trochę trochę
- nerkowce - trochę trochę
- topinambur suszony - 1 garść
- sól himalajska - 1 szczypta
- kurkuma - 1 szczypta
- imbir - 1 szczypta
- lubczyk - 1 szczypta
- papryka słodka - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Idealna zupa na jesienne, czy zimowe kolacje!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Dynię pokroić na kawałki i upiec w piekarniku (200 stopni/ 15 minut).

KROK 2: Na patelni rozgrzać olej sezamowy, następnie podsmażyć cebulę i kolejno dodawać pokrojoną paprykę i czosnek- całość przyprawić.

KROK 3: Następnie dodać passatę, upieczoną dynię oraz koperek- całość przez kilka minut podgrzać, a następnie zblendować na krem.

KROK 4: Gotowy krem podawać z posiekanym koperkiem, uprażonymi nerkowcami oraz suszonym topinamburem.