



Zupa krem lub sos z dyni i marchewki

 Nel Merc

Polecane na: [danie główne](#), [zupa](#)

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

Warto wiedzieć:

 75 min

 6 porcji

Składniki:

dynia piżmowa - butternut - 1 kg

marchew - 0.5 kg

jabłko - 1 szt.

papryka czerwona - 2 szt.

syrop z agawy - - do smaku

sól - - do smaku

pieprz - - do smaku

cytryna - sok - 1 łyżka

mleczko kokosowe (opcjonalnie) -
400 ml

pieczarki - 250 g

olej do gotowania i pieczenia - -
trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Dynię, papryki i jabłko przekrajamy na pół i pozbawiamy gniazda nasiennego.

Marchewki myjemy, obieramy ze skórki i kroimy w słupki. Warzywa układamy na blachę do pieczenia wyłożoną papierem do pieczenia.

KROK 2: Pieczemy warzywa do miękkości marchwi ok. 1 godziny w 180 stopniach. Po lekkim przestudzeniu ściągamy skórkę z papryki i wyciągamy miąższ z dyni i jabłka.

KROK 3: Zawartość blachy przekładamy do garnuszka i dolewamy wody, tak aby przykryć warzywa. Zamiast wody możemy użyć napoju roślinnego (ok. 1 litra) lub mleczko kokosowe (400 ml). Chwilę gotujemy, miksujemy i doprawiamy solą, pieprzem, sokiem z cytryny i syropem z agawy.

KROK 4: Na patelni rozgrzewamy olej i wrzucamy pokrojone na cienkie plasterki pieczarki. Solimy i pieprzymy je do smaku i smażyjemy do odparowania wody i lekkiego przyrumienienia.

KROK 5: Na talerz układamy zupę krem i podsmażone pieczarki, posypujemy

szczypiorkiem lub natką pietruszki.

KROK 6: Równie dobrze, taki krem może być podstawą do świeżych gotowych pierożków typu Ravioli.