





## Zupa krem z dyni

 d.kublik

Polecane na: [zupa](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 30 min

 6 porcji

### Składniki:

połowa dyni świeżej średniej wielkości - 1 kg  
ziemniaki świeże - 50 dag  
masło - 35 g  
cebula świeża - 1 szt.  
czosnek świeży - 2 ząbek  
kurkuma mielona - 1 łyżeczka

pomidory w puszcze - 1 szt.  
imbir świeży - 2 łyżka  
bulion wegetariański - 3 filiżanka  
mleczko kokosowe - 400 ml  
słonecznik - 4 łyżeczka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Zaczynam od ugotowania bulionu tradycyjnego bez mięsa. Na spokojnie gotuję o poranku kilka godzin, tak by spokojnie przeszedł.

**KROK 2:** Przygotowuję warzywa: Dynię kroję na pół, obieram i wyciągam wszystkie pestki, kroję w kostki ok. 3/4 cm.

**KROK 3:** Ziemniaki obieram również kroję w kostkę ok. 3/4 cm.

**KROK 4:** Cebulę obieram i kroję w kostkę, imbir ścieram na małych oczkach. Czosnek również kroję w drobną kostkę.

**KROK 5:** W garnku średniej wielkości i na rozgrzanej kostce masła dodaję cebulkę, czosnek (smażę ok. 3 minuty). Dodaję dynię i ziemniaki (trzymam razem ok. 5 min mieszając na lekkim ogniu). Na koniec dodaję kurkumę i imbir.

**KROK 6:** Zalewam wszystko przygotowanym wcześniej bulionem gotuję do zmiękczenia dyni i ziemniaków. Całość blenduję i dodaję mleczka kokosowego (zostawiam ok. 30 ml na dekorację). Jeszcze delikatnie doprawiam do

smaku gotując ok. 2 do 3 minut. Ciepłą zupę przelewam do miseczki dodaję słonecznik bądź pestki dyni. Dekoruję mleczkiem. Smacznego.