





Zupa krem z dyni i kalafiora

 Renixx

Polecane na: [zupa](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 2 porcje

Składniki:

puree z dyni - 1 szklanka
kalafior średni - 0,5 szt.
cebula średnia - 1 szt.
czosnek - 1-2 ząbek
bulion z mięsa - 2-3 szklanka

mleczko kokosowe lub śmietanka -
2-3 łyżka
olej - 1-2 łyżka
sól, pieprz - - do smaku
dodatki: -
posiekany czosnek niedźwiedzi,
prażone ziarna słonecznika - -
trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Na rozgrzanym oleju zeszklić posiekaną cebulę i czosnek, wsypać podzielony na różyczki kalafior, podsmażyć.

KROK 2: Następnie wlać bulion i gotować pod przykryciem do miękkości. Do miękkiego kalafiora dodać puree z dyni, gotować jeszcze przez kilka minut.

KROK 3: Zblendować na gładki krem. Pod koniec dodać mleczko kokosowe, doprowadzić do smaku solą i pieprzem, wymieszać, podgrzać.

KROK 4: Podawać z posiekanym czosnkiem niedźwiedzim, prażonymi na suchej patelni ziarnami słonecznika i kleksami mleczka kokosowego lub dowolnie wybranymi dodatkami.