





Zupa krem z dyni i soczewicy

 Awokadola

Polecane na: [zupa](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 35 min

 5 porcji

Składniki:

Dynia - 1 kg

Sucha czerwona soczewica - 1/2 szklanka

Bulion warzywny - 3 szklanka

Cebula - 1 szt.

Czosnek - 2 ząbek

Imbir - 1 plaster

Curry - 1 łyżeczka

Słodka mielona papryka - 1 łyżeczka

Chili - 1 szczypta

Papryka mielona wędzona - 1/2 łyżeczka

Oliwa - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: W garnku podsmaż posiekany czosnek, cebulę i imbir razem z przyprawami.

KROK 2: Po chwili dodaj dynię pokrojoną na małe kawałki oraz wcześniej przepłukaną na sicie soczewicę (ważne, żeby nie pomijać tego punktu, bo soczewica będzie się pieniać podczas gotowania).

KROK 3: Zalej bulionem. Gotuj około 25 minut do miękkości dyni i soczewicy.

KROK 4: Następnie zmiksuj zupę na krem.