





Zupa krem z żółtej cukinii i dyni

 Renixx

Polecane na: [zupa](#)

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

Warto wiedzieć:

 30 min

 4 porcje

Składniki:

cukinia żółta średnia - 1 szt.
dynia - 400-500 g
ziemniak - 1-2 szt.
cebula - 1 szt.
czosnek - 2 ząbek
kukurydza z puszki - 1 szklanka
masło - 1 łyżka

bulion warzywny lub woda - 3 szklanka
mleko kokosowe - 2-3 łyżka
sól, pieprz - - do smaku
dodatki: -
prażone na suchej patelni ziarna słonecznika, grzanki czosnkowe - - trochę
śmietanka 30% - 3-4 łyżka
gałązki bazylii - - kilka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Z cukinii i dyni usunąć miąższ z nasionami. Ziemniaki i dynię obrać, (dynię hokkaido nie trzeba obierać). Wszystkie warzywa pokroić w kostkę. Cebulę i czosnek drobno posiekać, wsypać do garnka z rozgrzany masłem, zeszklić. Następnie dodać przygotowaną cukinię, dynię i ziemniaki, smażyć około 5 minut. Wlać bulion lub wodę, wsypać osączoną z zalewy kukurydzę i gotować do miękkości warzyw (około 20-25 minut). Zdjąć z ognia, wlać mleko kokosowe i dokładnie zblendować na gładki krem. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Podawać z ziarnami słonecznika, grzankami i odrobiną śmietanki.