




## Zupa marchwiowo-kokosowo-imbrowa


 CommonBullet


Polecane na: [zupa](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

### Warto wiedzieć:

 30 min

 średni

 2 porcje

### Składniki:

marchew - 6 szt.  
pasternak - 4 szt.  
natka selera - 2 szt.  
woda przegotowana - 3 filiżanka  
mleko kokosowe - 3 łyżka  
imbir - 1 kawałek

cydr jabłkowy - 1 łyżka  
suszona papryczka chilli - 1  
szczypta  
papryka - 1 łyżeczka  
sól i pieprz - 1 do smaku  
pieczarka - 4 szt.  
nasiona dyni - 1 garść

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Obierz marchew i pasternak, następnie pokrój marchew, pasternak i seler na drobne plasterki. Umieść warzywka w rondlu, wraz z obranym imbirem, papryką, suszoną chilli, solą i pieprzem.

**KROK 2:** Dodaj przegotowaną wodę do rondla, a następnie pozostaw na małym ogniu na około 20 minut.

**KROK 3:** Gdy warzywa są już ugotowane, przelej wywar do blendera. Dodaj tam mleko kokosowe i cydr jabłkowy. Mieszaj, aż powstanie kremowa konsystencja. Jeśli wolisz rzadszą zupę, możesz dodać więcej wody.

**KROK 4:** Potnij grzyby na cienkie plastry. Podsmaż je na patelni na oliwie z oliwek, dodając do nich suszoną papryczkę chilli, sól i pieprz. Kiedy zrobią się brązowe, dodaj do nich nasiona dyni.

**KROK 5:** Wlej zupę do misek i na powierzchni umieść mieszankę pieczarek i nasion dyni. Smacznego!