



## Zupa z dyni nelson



Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: [zupa](#)

### Warto wiedzieć:

20 min

4 porcje

### Składniki:

dynia nelson lub inna obrana - 800 g  
cebula - 1 szt.  
czosnek - 3 ząbek  
imbir - 2 cm  
papryczka chili np. bird's eye lub inna świeża - 1 szt.  
kurkuma - 1 łyżeczka

gałka muskatołowa - 1 szczypta  
sól - do smaku  
liście curry - 2-3 szt.  
czerwona soczewica - 1/2 szklanka  
oliwa z oliwek - 2 łyżka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Warzywa obrałam, pokroiłam w sporą kostkę. Do garnka wlałam oliwę i podsmażyłam warzywa wraz z przyprawami. Wlałam wodę nieco ponad warzywa. Dodałam wypłukaną soczewicę. Gotowałam 15 minut. Kiedy warzywa były miękkie wyjęłam liście curry. Zmiksowałam.