



# Najprostsza zupa krem z dyni

Autor: kuchenny świat

Danie: **Zupy,**

Osób: **4**

Czas: **Do 1h**

Poziom trudności: **Łatwe**

## Przygotowanie

### Krok 1

Warzywa myjemy i osuszamy z wody. Dynie przekrawamy na pół, wyciągamy pestki, a następnie kroimy na mniejsze kawałeczki razem ze skórką. Marchew obieramy i kroimy w talarki.

### Krok 2

Cebulę i czosnek obieramy z łusek i kroimy w kostkę. W garnku rozpuszczamy masło z olejem i przekładamy pokrojoną cebulę z czosnkiem, marchew i przesmażamy przez około 5 minut. Wkładamy pokrojoną dynię i wlewamy gorącą wodę, zagotowujemy.

### Krok 3

W tym czasie obieramy i myjemy ziemniaki, kroimy w kostkę i dokładamy do garnka, gotujemy do miękkości. W międzyczasie podprażamy na patelni pestki dyni. Na samym końcu wsypujemy do zupy przyprawy i zagotowujemy. Ciepłą zupę blendujemy na gładki krem i podajemy z pestkami dyni i śmietanką. Dekorujemy natką pietruszki. Smacznego!

## obiad

1,3 kg dyni hokkaido,

4 marchewki,

4 ziemniaki,

1 cebula,

2 ząbki czosnku,

1 łyżka oleju,

1 łyżka masła łąciate,

1 l gorącej wody,

2 łyżeczki soli himalajskiej,

3/4 łyżeczki pieprzu,

1/2 łyżeczki kurkumy,

1/2 łyżeczki imbiru,

6 łyżek pestek dyni,

6 łyżek śmietanki UHT łąciata 30%,

natka pietruszki