



Zupa dyniowa z koperkiem i śmietanką

Autor: najlepszewkuchni.pl

Osób: **4**

Czas: **Do 1h**

Poziom trudności: **Łatwe**

Przygotowanie

Krok 1

Piekarnik rozgrzej do 180 stopni C.

Krok 2

Dynię przekrój na pół, usuń pestki oraz włókna a miąższ pokrój w kliny. Kawałki dyni posmaruj olejem i ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz do miękkości przez ok 30 min. Wyjmij, ostudź i usuń skórki.

Krok 3

W garnku rozgrzej 2 łyżki oleju i podsmaż pory, imbir, czosnek oraz chili przez kilka minut. Dodaj kmin rzymski, kurkumę oraz kawałki dyni. Wszystko to zalej gorącą wodą lub bulionem (do wysokości warzyw) i doprowadź do wrzenia. Gotuj przez 15-20 min, zdejmij z ognia i zmiksuj.

Krok 4

Dopraw do smaku solą, pieprzem oraz sokiem z cytryny. Rozlej do talerzy, podawaj ze świeżym koperkiem oraz śmietanką.

Składniki

1 dynia piżmowa

2 łyżki oleju

2 pory, jasne części, posiekane

2,5 cm kawałek korzenia imbiru, posiekany

2 ząbki czosnku, posiekane

2 zielone papryczki chili, posiekane

1 łyżeczka kminu rzymskiego

½ łyżeczki kurkumy

woda lub bulion warzywny

sok z cytryny

biały pieprz, sól

śmietanka Łaciata 18%