



Zupa Krem z Dyni

5 porcji

40 minut

Składniki

- 1 kg dyni, obranej i pokrojonej w kostkę
- 2 ziemniaki
- 1 marchewka
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 l bulionu warzywnego
- 200 ml śmietany 30%
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól, pieprz, gałka muszkatołowa do smaku

Przygotowanie

1

W dużym garnku o pojemności 5 litrów rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj pokrojoną cebulę i czosnek, smaż na złoty kolor.

2

Dodaj pokrojoną dynię, ziemniaki i marchewkę. Smaż przez 5 minut, mieszając co jakiś czas.

3

Wlej bulion warzywny, doprowadź do wrzenia, a następnie gotuj na małym ogniu przez 20 minut, aż warzywa będą miękkie.

4

Zmiksuj zupę blenderem na gładki krem. Dodaj śmietaną, dopraw solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Gotuj jeszcze przez 5 minut.

5

Podawaj gorącą, najlepiej z grzankami lub pestkami dyni.