

Aromatyczna zupa krem z pieczonej dyni, papryki i pomidorów

Wskazówki

- Czas przygotowania: 60 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji z dodatkami: 417 kcal \ B-21 g \ T-19 g \ W-48 g \ Bł-17 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bez dodatków: 348 kcal \ B-18 g \ T-16 g \ W-42 g \ Bł-15 g
- Wartość odżywcza 100 g zupy: 44 kcal \ B-2 g \ T-2 g \ W-5 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ dynia hokkaido – 1 sztuka (1400 g)
- ✓ pomidor malinowy – 3 sztuki (510 g)
- ✓ papryka czerwona – 2 sztuki (380 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (200 g)
- ✓ czosnek – 4 ząbki (20 g)
- ✓ oliwa – 3 łyżki (30 g)
- ✓ kurkuma – 1/2 łyżeczki
- ✓ papryka słodka – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ papryka ostra – 1/3 łyżeczki
- ✓ sól – 1/2 łyżeczki (3 g)
- ✓ pieprz – 1/2 łyżeczki
- ✓ bulion domowy – 3 szklanki (600 g)

Przykładowe dodatki

- ✓ domowe grzanki – 20 g na 1 porcję
- ✓ ser feta – 10 g na 1 porcję

Przygotowanie

1. Warzywa umyj, oczyść (dyni hokkaido nie musisz obierać) przełóż na blachę, skrop oliwą i piecz około 40 minut w 200C.
2. Po wyjęciu z piekarnika pomidorów zdejmij skórę.
3. Do naczynia blendera przełóż warzywa, wlej sok który się wydzielił podczas pieczenia, dodaj bulion (więcej lub mniej, w zależności od tego jaką konsystencję lubisz), przyprawy i zmiksuj dokładnie.
4. Przelej do garnka i zagotuj. W razie potrzeby dopraw do smaku i dodaj więcej bulionu.
5. Podawaj z domowymi grzankami i serem feta albo śmietanką / mleczkiem kokosowym

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/aromatyczna-zupa-krem-z-pieczonej-dyni,-papryki-i-pomidorow/>