

Aromatyczna zupa krem z pieczonej dyni



Wskazówki:

Zamiast dodawać poszczególne przyprawy, możesz użyć gotowej mieszanki curry

Składniki:

- 1 dynia piżmowa
- 0.5 l bulionu warzywnego
- 3 ząbki czosnku
- Pół cebuli
- ½ puszki mleka kokosowego
- ½ łyżeczki imbiru (lub starty korzeń - około 1 cm)
- ½ łyżeczki kurkumy (lub starty korzeń - około 1 cm)
- Szczypta pieprzu cayenne, kardamonu, kolendry
- 2 łyżki oliwy z oliwek

Przygotowanie:

1. Przygotuj dynię: umyj, przekrój na pół, posmaruj oliwą i upiecz (około 40 min w temp 160 stopni). Odstaw do wystygnięcia.
2. W małym garnku przygotuj bulion warzywny.
3. W osobnym garnku rozgrzej 2 łyżki oliwy z oliwek, dodaj drobno posiekaną cebulę, podsmaż. Następnie dodaj czosnek. Po około 2-3 minutach zacznij dodawać przyprawy: imbir, kurkuma, szczypta kardamonu, kolendry, pieprzu cayenne. Gotuj wszystko na małym ogniu około 3 minuty, uważaj aby przyprawy się nie przypaliły i nie przywarły do garnka.
4. Dodaj bulion i miąższ dyni.
5. Gotuj wszystko na małym ogniu, po paru minutach dodaj mleko kokosowe.

Dokładnie wymieszaj, gotuj przez kolejne 5 – 7 minut. Dodaj więcej przypraw* lub soli do smaku. Odstaw z ognia i zmiksuj na krem.

6. Zupa dyniowa zazwyczaj potrzebuje sporo przypraw, które podkreślą smak i nadadzą jej intensywności. Najlepsza jest następnego dnia, wtedy też staje się bardziej gęsta więc można do niej dolać trochę wody.