

# Kremowa zupa z dyni



Trudność: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Czas przygotowania: 15min , Czas gotowania: 30min

Całkowity czas: 45min , Porcja: 4

0 Kalorii , 0 g Cukrów , 0 g Tłuszczu , 0 g Białek

Autor: Redaktor

Link: <https://srecepty.pl/kremowa-zupa-z-dyni>

## Przygotowanie

Obierz marchewki i pokrój je w krążki. Zagotuj. Pokrój miąższ dyni w kostkę. W oddzielnym naczyniu rozpuść masło i smaż oprószoną cukrem dynię przez 2-3 minuty. Odłóż niewielką ilość na bok, a resztę wrzuć do gotujących się marchewek. Duś zupę pod przykryciem tak długo, aż marchew stanie się miękka. W międzyczasie dopraw wyciśniętym czosnkiem, solą i pieprzem. Rozgrzej patelnię (bez tłuszczu) i wysyp na nią pestki dyni oraz płatki magdałów. Praż około 2 minut, często podrzucając, by ziarna się nie przypaliły, a potem przesyp do zimnego naczynia. Kiedy marchewka będzie już miękka, dodaj śmietanę i zdejmij garnek z ognia. Zamieszaj dokładnie i zmiksuj blenderem na gładkie purée. Gdy zupa nabierze kremowej konsystencji, podgrzej ją ponownie i rozlej do misek. Wrzuć kawałki usmażonego wcześniej miąższu dyni i udekoruj pestkami i płatkami migdałów.

## Składniki

- ✓ 1 kg dyni
- ✓ 2 ząbki czosnku
- ✓ 2-3 marchewki
- ✓ sól
- ✓ pieprz
- ✓ 1 łyżka cukru trzcinowego
- ✓ 200 ml śmietany 36%
- ✓ 1 garnuszek pestek dyni (suszonych)
- ✓ 1 garść migdałowych płatków
- ✓ 2 łyżki masła

## Kategorie

Zwykły dzień, Warzywa, Rodzina, Zupy

