



Krem z dyni z natką

★★★★★ (23)

50 minut

4 osób

średni

Wartości odżywcze

224 kcal / 1 porcję (519 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 43.12 kcal 2.16%	Białko 1.54 g 3.08%	Węglowod. 5.33 g 1.97%	Tłuszcze 2.79 g 3.99%	Błonnik 1.75 g 7%	GDA 2.16 %
-------------------------------------	---------------------------	------------------------------	-----------------------------	-------------------------	-----------------------------



Składniki

- Dynia - 1000g
- Marchew - 100g
- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Wywar warzywny - 720g (3 szklanki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Śmietana 12% tłuszczu - 72g (4 łyżki stołowe)
- Dynia, pestki - 40g (4 łyżki stołowe)
- Natka pietruszki siekana - 12g (2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Warzywa opłucz pod bieżącą wodą. Dynię obierz, usuń pestki, pokrój na kawałki. Marchew, cebulę i czosnek obierz i posiekaj na mniejsze części.

KROK 2: Wszystkie składniki przełóż do garnka z grubym dnem, dodaj oliwę z oliwek i podsmaż, mieszając, przez około 3 minuty. Warzywa zalej bulionem i gotuj pod przykryciem około 30 minut.

KROK 3: W tym czasie podpraż pestki dyni na suchej patelni. Krótko, aby się nie przypaliły. Gdy warzywa zmiękną rozdrobnij je blenderem, aż zupa nabierze konsystencji kremu.

KROK 4: Przypraw solą i pieprzem do smaku. Przelej na talerz, udekoruj łyżką śmietany (lub jogurtu naturalnego) i natką pietruszki, posyp podprażonymi pestkami dyni.

Smacznego!

