



## Zupa dyniowa z jabłkami

★★★★★ (7)

20 minut +

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**241 kcal** / 1 porcję (572 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>42.17 kcal</b> 2.11%	Białko <b>1.05 g</b> 2.1%	Węglowod. <b>6.54 g</b> 2.42%	Tłuszcze <b>2.33 g</b> 3.33%	Błonnik <b>1.66 g</b> 6.64%	<b>GDA</b> <b>2.11 %</b>
--	---------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Dynia - 1000g
- Cebula - 90g (1 ¼ sztuki)
- Jabłko - 120g
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Oliwa z oliwek - 40g (4 łyżki stołowe)
- Kmin rzymski - 2.5g (½ łyżeczki)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Papryka słodka mielona - 3g (łyżeczka)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)
- Ryż brązowy surowy - 60g
- Wywar warzywny - 960g (4 szklanki)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Piekarnik nagrzej do 180 st C. Dynię utóź na blasze, wstaw do piekarnika i piecz około godziny, aż będzie zupełnie miękka. Ostudź, obierz i wyrzuć pestki.

**KROK 2:** W garnku rozgrzej oliwę, dodaj pokrojoną cebulę, jabłko i przyprawy, po ok. minucie dodaj czosnek. Smaż ostrożnie pół minuty, następnie dodaj dynię i bulion/wodę. Gotuj ok. 30 minut.

**KROK 3:** Zmiksuj, dodaj ryż. Dopraw solą i pieprzem. (Możesz też doprawić solą i pieprzem i podawać bez ryżu).

Smacznego!

