



KUCHNIA
YUMMY

Przepis na fit zupę dyniową

prosty przepis na zupę dyniową,
którą przygotujesz w domu w 30 min!



1

KUCHNIA YUMMY

Zupa dyniowa

Składniki:

- Dynia – 800g
- Ziemniaki – 250g
- Masło – 25g
- Cebula – 1 sztuka
- Czosnek – 2 ząbki
- Kurkuma – 1 łyżeczka
- Imbir, świeży – 1 łyżeczka
- Pomidory krojone – 0.5 puszki
- Bulion – 1,5 szklanki
- Mleko – 1 szklanka

Lista zakupów

Makaron tagliatelle, czarny
Krewetki
Śmietanka 30%
Oliwa z oliwek
Masło
Czosnek
Pomidory koktajlowe
Cebula
Natka pietruszki
Oregano (suszone)
Sól – 2g (2 szczypty)
Pieprz czarny

(2 porcje)

Sposób przygotowania:

1. Dynię obrać ze skórki, usunąć nasiona, miąższ pokroić w kostkę. Ziemniaki obrać i też pokroić w kostkę.
2. W większym garnku na maśle zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę oraz obrany i pokrojony na plasterki czosnek. Dodać dynię i ziemniaki, doprawić solą, wsypać kurkumę i dodać imbir. Smażyć co chwilę mieszając przez ok. 5 minut.
3. Wlać gorący bulion, przykryć i zagotować. Zmniejszyć ogień do średniego i gotować przez ok. 10 minut.
4. Świeżego pomidora sparzyć, obrać, pokroić na ćwiartki, usunąć szypułki oraz nasiona z komór. Miąższ pokroić w kosteczkę i dodać do zupy. Pomidory z puszki są już gotowe do użycia, wystarczy dodać do potrawy.
5. Wymieszać i gotować przez 5 minut, do miękkości warzyw. Zmiksować w blenderze z dodatkiem mleka.



@yummydiet.pl