

ZUPA KREM Z DYNI

♥ ZUPY

Składniki:

0,5 kg dyni Hokkaido
2 cebule
1 ząbek czosnku
1 marchewka
litr wody
łyżeczka curry
4 łyżki oliwy
0,5 łyżeczki soli himalajskiej
2 ziemniaki / makaron



Pokrojoną w kostkę cebulę i posiekany czosnek podduś na patelni. Następnie na patelnię dorzuć pokrojoną w kostkę dynię, ziemniaki i marchew, dopraw curry oraz solą. Po 5 minutach przełóż wszystko do garnka i dolej wodę. Kiedy warzywa będą już miękkie dokładnie je zblenduj.

Do zupki można dodać ugotowany makaron lub ziemniaczki.