

Zupa dyniowa

Początkiem jesieni piękne, pomarańczowe dynie uśmiechają się do nas ze wszystkich stron ☺ Warto więc zaprosić je do domu i na ich bazie ugotować coś pysznego. W tym tygodniu z okazji rozpoczęcia sezonu dyniowego proponujemy ciasto dyniowe EduChefa oraz pyszną dyniową zupę.

Sezon DYNIOWANIA zatem otwieramy!!! ☺

Smacznego!

Składniki:

- 3 marchewki (ok. 400 g)
- 1 średniej wielkości cebula
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- ok. 1300 g dyni (waga już po obraniu i wydrążeniu miąższu)
- 2 i 1/2 litra (najlepiej domowego rosółu, ale można także dać wywar mięsny, warzywny)
- przyprawy –ilość wg własnych upodobań i smaku, podaje moje proporcje:
 - sól (solidna szczypta, ale nie za dużo, bo rosół był już doprawiony)
 - czarny pieprz
 - gałka muszkatołowa (na czubku łyżeczki)
 - curry (1/2 łyżeczki)
 - cynamon (na czubku łyżeczki)
- 100 ml śmietany do zup i sosów (np. 12% lub 18%) (lub mleko sojowe, ryżowe)



Sposób przygotowania:

Marchew obieramy i kroimy w kostkę –wielkość bez znaczenia, bo i tak będziemy ją potem miksować;)

Cebulę obieramy i także kroimy w kostkę ,w garnku podsmażamy cebulę i przeciśnięty przez praskę lub drobno posiekany czosnek.

Kiedy cebula się zeszkli, a czosnek zaczyna aromatycznie pachnieć (uwaga z czosnkiem: nie smażyć za długo, by go nie spalić, stanie się wówczas gorzki i zupa będzie do niczego), zmniejszamy grzanie, dodajemy marchew i dynię obraną i pokrojona w kostkę całość dokładnie mieszamy. Przykrywamy i na małym ogniu dusimy pod przykryciem przez kilka minut.

Następnie zalewamy gorącym rosółem lub bulionem, przykrywamy i gotujemy do miękkości warzyw (ok.30 minut). Wylączamy grzanie i zostawiamy zupę do lekkiego przestygnięcia.

Kiedy warzywa już przestygły, a zupa nie jest tak gorąca, miksujemy całość np. blenderem na gładką zupę-krem i doprawiam do smaku: solą, pieprzem, gałką muszkatołową, curry oraz cynamonem. Dodajemy także śmietanę. Całość mieszam i gotowe.

Podajemy na gorąco samą lub z ulubionymi dodatkami. Świetnie smakuje z kleksem gęstej śmietany lub jogurtu oraz z pieczywem, z groszkiem ptysiowym, z grzankami, tostami serowymi, paluchami serowymi, prażonymi pestkami dyni –jednym słowem: dodatki do wyboru i według własnego uznania:)

EduChef

Rajszew, ul. Modlińska 75

05-110 Jabłonna

Tel. 661-333-175, 661-333-170

www.educhef.pl