

Dietetyczna zupa z dyni.



Autor: **Tradycyjna_Kuchnia**
Przepisów: **2538** Ocena: **18844**



3-4 os.



60 min



łatwe



tanie



Składniki:

- dynia 70 dag
- Cebula biała 1 szt
- olej z pestek dyni 4 łyżki
- rosół wołowy 2 szklanki
- Czosnek 2 ząbki
- pestki z dyni 2 łyżki
- Jogurt naturalny 1 szt mały kubek
- sól i pieprz do smaku
- kminek mielony do smaku

Sposób przygotowania:

1 Wykonanie:

Dynię obrać, pokroić w kostkę, a cebulę posiekać. Na dyniowym oleju zeszklić cebulę z czosnkiem, dodać pokrojoną dynię i zalać bulionem wołowym. Dusić zupę 15 minut, doprawić do smaku pieprzem i solą oraz kminkiem. Następnie zmiksować, zaprawić jogurtem i posypać uprażonymi pestkami dyni wraz z olejem.

Twoje notatki do przepisu: