

# Krem z cukinii



Autor: **pyszotki-pl**  
Przepisów: **44** Ocena: **474**

3-4 os. 30 min łatwe tanie



## Składniki:

- średnia cukinia ok 600g
- jedna cebulka
- olej kokosowy – 1 łyżka (lub zwykły olej)
- sól, pieprz wedle uznania
- pestki dyni, słonecznika lub grzanki,
- marchewka ok 150g
- bulion warzywny 2 szklanki lub woda a potem dosmaczmy solą i pieprzem

## Sposób przygotowania:

- 1 Wszystkie warzywa myjemy, marchewkę i cebulę obieramy i kroimy. Marchewkę najlepiej jest pokroić w plasterki a cebulę i cukinię w grubszą kostkę. Na patelni rozgrzewamy olej kokosowy. Wrzucamy marchewkę z cebulką i dusimy ok. 15 min. Pamiętajmy o mieszaniu. Pokrojoną cukinię wrzucamy do garnka, dodajemy podduszoną cebulkę z marchewką. Wszystko zalewamy bulionem warzywnym lub wodą. Gotujemy aż warzywa zmiękną. Wszystko miksujemy na gładki krem. Dosmaczamy solą i pieprzem. Po zmiksowaniu już nie gotujemy. Tak przygotowany krem z cukinii podajemy z grzankami lub prażonymi pestkami dyni lub słonecznika.

Smacznego.  
[www.pyszotki.pl](http://www.pyszotki.pl)

## Twoje notatki do przepisu: