

Krem z dyni i pomarańczy



Autor: **BEATA1978**
Przepisów: **725** Ocena: **48468**

 5-6 os.  60 min  łatwe  tanie

Składniki:

- dynia hokkaido 1 sztuka (mała)
- oliwa z aromatem pomarańczy 1 łyżka
- cebula biała 1/2 sztuki
- czosnek 2 ząbki
- marchew 1 sztuka
- pomarańcza 1 sztuka
- ziele angielskie 3 sztuki, liść laurowy 1 sztuka
- sól, pieprz czarny mielony
- imbir świeży utarty 1/2 łyżeczki
- dodatkowo:
- śmietanka 30% 2 łyżki na porcję
- ziarna sezamu 1 łyżka na porcję

Sposób przygotowania:

- 1 Zaczynamy od przygotowania produktów.

Dynię obieramy ze skórki, dzielimy na połowę, usuwamy gniazda nasienne. Tak przygotowaną dynię kroimy w gruba kostkę. Cebulę i czosnek obieramy, cebulę kroimy w piórka. Marchew myjemy, obieramy, kroimy w plasterki. Pomarańczę obieramy ze skórki, miąższ bez błonek kroimy na kawałki.

W moździerzu ucieramy ziele angielskie z liściem laurowym. Ziarna sezamu wsypujemy na suchą patelnię, podgrzewamy do zrumienienia.

- 2 Czas na gotowanie.

Cebulę i czosnek podsmażamy na oleju. Gdy cebula zaczyna się rumienić dodajemy kawałki dyni, marchewkę i roztarte ziele z liściem laurowym. Całość mieszamy i podsmażamy około 10 minut. Po tym czasie dokładamy pomarańczę, utarty imbir, odrobinę pieprzu i soli. Warzywa zalewamy 1/2 litra wody, doprowadzamy do wrzenia. Zupę gotujemy 30 minut, następnie blendujemy, doprawiamy do smaku. Podajemy ze śmietanką i sezamem.

Smacznego.

Twoje notatki do przepisu: