

# Pikantna zupa-krem z dyni

Curry i imbir nadają tej zdrowej zupie lekko hinduski posmak. Jest ona nie tylko sycąca, lecz również dostarcza organizmowi dużo beta-karotenu, potasu, wapnia i magnezu.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

2 łyżeczki oliwy z oliwek  
1 duża cebula, drobno posiekana  
4 czerwone jabłka  
450 g dyni, pokrojonej w cienkie plasterki  
1 duży ziemniak, pokrojony  
w cienkie plasterki  
2 łyżeczki curry  
1 łyżeczka imbiru  
1 łyżeczka soli  
1/2 łyżeczki cynamonu  
1 szklanka chudego mleka (1%)  
1/4 szklanki prażonych orzechów nerkowca,  
grubo posiekanych

## **PRZYGOTOWANIE:**

1) Rozgrzać oliwę na średnim ogniu w dużym rondlu. Wrzucić cebulę i smażyć 5 minut, często mieszając, aż przyrumieni się na złocisty kolor.

2) Obrać 3 i pół jabłka. Usunąć gniazda nasienne i pokroić w plasterki. Wrzucić do rondla razem z dynią, ziemniakiem, curry, imbirem, solą i cynamonem. Wymieszać starannie i dodać 3 szklanki wody. Gotować pod przykryciem na bardzo małym ogniu, aż miąższ dyni zrobi się miękki.

3) Przełożyć do malaksera i utrzeć na gładko. Przełać z powrotem do rondla, dodać mleko i starannie wymieszać. Podgrzać na małym ogniu.

4) Pokroić w cienkie plasterki pozostałe pół jabłka, nie obierając go. Przełać zupę do 4 kubków lub na 4 talerze. Posypać orzechami nerkowca i plasterkami jabłka.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 314 kcal, 7,7 g tłuszczów (w tym 21% NKT), 7 g białka, 61 g węglowodanów, 8,1 g błonnika, 2 mg cholesterolu, 627 mg soli