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. Przelać z powrotem do rondla, dodać mleko i starannie wymieszać. Podgrzać na małym ogniu.

4) Pokroić w cienkie plasterki pozostałe pół jabłka, nie obierając go. Przelać 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

Źródło zdjęcia: Shutterstock