Zupa dyniowa z imbirem

Dekoracyjna odmiana dyni, na przykład drzewipest orzechodajny, idealnie komponuje się z jabłkiem i imbirem. Ta zupa pozwala wykorzystać przeciwzapalne właściwości imbiru i kurkumy. Aby wyglądała atrakcyjnie, tuż przed podaniem nakładamy na każdą porcję łyżkę jogurtu naturalnego.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

65 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek
1 duża cebula, posiekana
2 ząbki czosnku, wyciśnięte
1 łyżeczka kurkumy
1 dynia (900–1100 g), obrana, pozbawiona pestek i posiekana
4 szklanki wywaru warzywnego lub z kurczaka
2 duże jabłka, obrane, pozbawione gniazd nasiennych i posiekane
1 łyżka utartego świeżego imbiru lub 1 łyżeczka mielonego
1/2 łyżeczki soli

PRZYGOTOWANIE:

1) W rondlu rozgrzać oliwę na średnim ogniu. Wrzucić cebulę i smażyć 4 minuty, często mieszając, aż lekko się przyrumieni. Dodać czosnek i kurkumę. Smażyć jeszcze minutę. Dodać dynię i wywar, po czym doprowadzić do wrzenia.

2) Zmniejszyć ogień na mały, przykryć i gotować 20 minut, aż dynia zrobi się miękkawa. Dodać jabłka, imbir i sól. Gotować jeszcze 10–20 minut, aż dynia i jabłka będą bardzo miękkie. Zdjąć z ognia i odstawić na około 10 minut, by zupa lekko ostygła.

3) W mikserze ucierać zupę porcjami na gładko.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 267 kcal, 4 g białka, 51 g węglowodanów, 10 g błonnika, 8 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 0 mg cholesterolu, 762 mg soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock