Zupa dyniowa z muffinkami

Z dyni można przygotować kremową zupę o intensywnym kolorze i o aromacie rozmarynu. Smakuje ona wyśmienicie z chrupiącymi muffinkami z orzechów laskowych, dyni i rozmarynu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

95 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
1 cebula, drobno posiekana
500 g dyni, obranej, pokrojonej w kostkę oraz około 700 g dyni ze skórką
1 ziemniak, pokrojony w kostkę
2 ząbki czosnku, posiekane
1 łyżka świeżego rozmarynu, posiekanego
900 ml lekkiego wywaru warzywnego, najlepiej domowej roboty
150 ml półtłustego mleka
100 g gęstej kwaśnej śmietany
sól i pieprz

Muffinki orzechowe z rozmarynem

100 g orzechów laskowych, uprażonych i grubo posiekanych
340 g mąki
2 łyżeczki proszku do pieczenia
85 g masła, roztopionego
2 łyżki świeżego rozmarynu, posiekanego
2 jajka, ubite
200 ml półtłustego mleka

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę w dużym garnku, wrzucić cebulę i smażyć 5 minut, aż zmięknie. Dodać dynię i smażyć jeszcze 4–5 minut, żeby zmiękła, ale się nie przyrumieniła. Wyjąć 100 g warzyw łyżką cedzakową i odłożyć (będziemy ich potrzebować do muffinek).

2) Wrzucić ziemniaki, czosnek oraz rozmaryn do garnka. Smażyć 2 minuty, od czasu do czasu mieszając. Wlać wywar, doprawić solą i pieprzem. Doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć ogień i gotować powoli, pod przykryciem 30 minut.

3) Rozgrzać piekarnik do temperatury 220°C. Drobno posiekać odłożoną wcześniej smażoną dynię z cebulą, wrzucić do miski i dodać orzechy laskowe, mąkę, proszek do pieczenia, posiekany rozmaryn, jajka oraz mleko. Wymieszać widelcem, aby składniki utworzyły ciasto.

4) Włożyć 12 papierowych foremek do formy do muffinek i nałożyć do nich ciasto. Piec 12–15 minut, aż dobrze wyrosną, przyrumienią się i popękają z wierzchu. Wyjąć gotowe muffinki z formy i owinąć czystą ściereczką, aby nie wystygły.

5) Utrzeć zupę w blenderze lub robocie kuchennym (można też utrzeć ją bezpośrednio w garnku ręcznym blenderem), przelać z powrotem do garnka, mieszając dodać śmietanę oraz mleko. Powoli podgrzać, ale nie doprowadzać do wrzenia. Doprawić solą i pieprzem.

6) Nalać zupę do ciepłych miseczek. Udekorować i podawać z ciepłymi muffinkami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 860 kcal, 25 g białka, 46 g tłuszczów (w tym 17 g NKT), 91 g węglowodanów (w tym 14 g cukrów), 7 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock