

Zupa z dyni

Zupa dyniowa znakomicie przechowuje się w zamrażarce, więc warto przygotować podwójną porcję i zamrozić w szczelnym pojemniku.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1 l wywaru warzywnego
1 cebula
1,5 kg dyni
4 łyżki świeżej kolendry, posiekanej
4 łyżki śmietany

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Wlać wywar do rondla, przykryć i doprowadzić do wrzenia. Posiekać cebulę. Pokroić dynię w kostkę o boku 2 cm.
- 2) Rozgrzać 1 1/2 łyżki oliwy w dużym rondlu ustawionym na średnim ogniu. Dodać cebulę i smażyć, ciągle mieszając 3

minuty, aż zmięknie.

3) Dodać dynię i gorący wywar, przykryć i doprowadzić do wrzenia na dużym ogniu. Gotować 10 minut, aż dynia będzie miękka.

4) Ręcznym blenderem zmiksować zupę na gładko. Doprawić solą, świeżo zmielonym pieprzem i dodać kolendrę. Przełączyć do miseczek, do każdej dodać porcję śmietany i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 172 kcal, 6 g białka, 7 g tłuszczów (5 g NKT), 20 g węglowodanów (14 g cukrów), 3 g błonnika, 923 mg sodu