




Crocktoberowa zupa dyniowa

Pyszna i rozgrzewająca zupa dyniowa świetnie sprawdzi się w jesienne, chłodniejsze dni.

 Czas na High: 3H

 Czas na Low: 4H

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 30

Składniki

- 1 łyżka stołowa oleju kokosowego opcjonalnie oliwa z oliwek
- ½ szklanki pokrojonej marchewki
- ½ szklanki posiekanej cebuli
- ½ szklanki posiekanego selera naciowego
- 3 łyżki startego imbiru
- 4 ząbki czosnku, posiekane
- 2 liście laurowe
- 4 szklanki zblendowanego miąższu z dyni
- Puszka mleka kokosowego, wstrząśniętego
- 2 szklanki bulionu warzywnego
- ¼ łyżeczki soli
- Posiekana kolendra opcjonalnie
-



Wykonanie:

Podgrzać patelnię na średnio-wysokim ogniu i dodać olej kokosowy. Dodaj marchewkę, cebulę i seler naciowy i podsmażaj przez 5 do 7 minut, aż cebula stanie się półprzezroczysta. Mieszaj, aby uniknąć zarumienienia. Dodaj imbir, czosnek i liście laurowe i podsmażaj jeszcze przez kilka minut.

Połącz podsmażone warzywa, puree z dyni, mleko kokosowe, bulion warzywny i sól w 3.5l lub większym wolnowarze. Gotuj na LOW 4 i pół godziny lub na HIGH przez 3 godziny.

Usuń liście laurowe i użyj blendera do zmiksowania zupy, aż konsystencja będzie bardzo gładka. Jeśli chcesz otrzymać lżejszą zupę, dodaj dodatkowy wywar. Posmakuj i w razie potrzeby dodaj więcej soli.

Świetnie smakuje podana z tajskim chili i świeżą kolendrą.