



Dýňová polévka s kokosovým mlékem

Ingredience

menší dýně hokaido: **1 ks**
zeleninový vývar: **500 ml**
kokosové mléko: **250 ml**
cibule: **1 ks**
česnek - stroužky: **3 ks**
pomerančová kůra: **2 ks**
chilli paprička: **1 ks**
olivový olej: **2 PL**
citronová šťáva: **1 PL**
kurkuma
zázvor
sůl
pepř

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zlatá střední cesta

Dýni oloupeme, rozkrojíme a vydlabeme dýňová semínka. Dýňovou dužinu pokrájíme na malé kostky. Cibuli nakrájíme nadrobno a česnek nasekáme. V hrnci rozežřejeme olivový olej, orestujeme cibulku. Jakmile cibule začne zlátnout, přidáme dýni a česnek. Restujeme asi 3 minuty, zasypeme zázvorem a...

Dýňová polévka s kokosovým mlékem - recept

Dýni oloupeme, rozkrojíme a vydlabeme dýňová semínka. Dýňovou dužinu pokrájíme na malé kostky. Cibuli nakrájíme nadrobno a česnek nasekáme. V hrnci rozežřejeme olivový olej, orestujeme cibulku. Jakmile cibule začne zlátnout, přidáme dýni a česnek. **Restujeme asi 3 minuty**, zasypeme zázvorem a kurkumou a poté zalejeme zeleninovým vývarem. Do hrnce přidáme pomerančovou kůru, chilli papričku, citronovou šťávu a vaříme do změknutí dýně. Vyjmeme chilli papričku a rozmixujeme tyčovým mixérem. Do polévky zamícháme kokosové mléko a dochutíme solí a pepřem.

Dýňovou polévku s kokosovým mlékem podáváme s opečenou bagetkou.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí