Dýňová polévka se zázvorem

Ingfredience

dýně hokaido: **350** g
zeleninový vývar: **500** ml
cibule: **1** ks
stroužek česneku: **1** ks
čestvý zázvor: **1** KL
kůra z pomeranče: {2-3} ks
olivový olej: **1** PL
smetana ke šlehání: **80** ml
bobový list: {2-3} ks
muškátový oříšek
citronová šťáva: **1** PL
sůl
pepř
zakysaná smetana
dýňová semínka

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zlatá střední cesta

Dýni oloupeme, odstraníme semínka a dýňovou dužinu nakrájíme na malé kostky. Ve středním hrnci rozehřejeme máslo, na kterém osmažíme cibuli a nasekaný česnek. Přidáme dýni a asi 3 minuty pod pokličkou podusíme. Zalejem zeleninovým vývarem a polévku přivedeme k varu. Osolíme, opepříme, přidáme…

Dýňová polévka se zázvorem – recept

Dýni oloupeme, odstraníme semínka a dýňovou dužinu nakrájíme na malé kostky. Ve středním hrnci rozehřejeme máslo, na kterém osmažíme cibuli a nasekaný česnek. Přidáme dýni a **asi 3 minuty** pod pokličkou podusíme. Zalejem zeleninovým vývarem a polévku přivedeme k varu. Osolíme, opepříme, přidáme nastrouhaný čerstvý zázvor, bobkové listy, kousky pomerančové kůry. Poté vaříme zhruba **20 minut do změknutí** dýně. Z hrnce vytáhneme bobkové listky a pomerančovou kůru. Ručním mixérem dýňovou polévku rozmixujeme. Přijeleme smetanu, která vytvoří krémovou konzistenci. Polévku dochutíme solí, citronovou šťávou a muškátovým oříškem.

Dýňovu polévku se zázvorem naservírujeme s dýňovými semínky a zakysanou smetanou.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí