
Zupa z dyni 3

Dodano: 2007-06-03 16:38:39

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 2121 razy.

pół dyni

kilka cebul

kilka ząbków czosnku

włoszczyzna (2 marchewki, pietruszka, kawałek selera, kapusty/kalarepki, zielona część pora i selera i to co zwa "maggi")

woda (może być wywar np. z kalafiora, gotowania strączkowych itp.)

olej/oliwa do duszenia

sos sojowy jasny

miso (dobrze jeśli jest, ale zje się i bez ;-)

sok z cytryny

mąka do zagęszczenia (pszenna razowa, amarantusowa)

kilka kromek chleba razowego

przyprawy: pieprze różnych rodzajów, papryka ostra, sól, migdały starte do posypania

Gotować wywar z włoszczyzny obrać i pokroić dynie w ok. 2 cm kostkę posiekać cebulę, dusić na złoto na oleju, pod koniec dodać czosnek przeciśnięty, dorzucić do włoszczyzny, gotować do półmiękości warzyw, dodać dynię, gotować do miękkości dyni (nieдолго) zacząć przygotowywać grzanki zagęścić mąką rozwodnioną wodą, doprawić do smaku solą, sosem sojowym, miso i sokiem z cytryny (nawet z połówki) i przyprawami. Już w naczyniach posypać startymi migdałami.

Wskazówki i uwagi:

zupę można zmiksować na krem

Nadesłał: AW <>