



## Krem z dyni z natką

★★★★★ (23)

🕒 50 minut

🍴 4 osób

🍰 średni

### Wartości odżywcze

**224 kcal** / 1 porcję (519 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>43.12 kcal</b> 2.16%	🥩 Białko <b>1.54 g</b> 3.08%	🍞 Węglowod. <b>5.33 g</b> 1.97%	🍷 Tłuszcze <b>2.79 g</b> 3.99%	🌾 Błonnik <b>1.75 g</b> 7%	<b>GDA</b> <b>2.16 %</b>
--	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Dynia - 1000g
- Marchew - 100g
- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Wywar warzywny - 720g (3 szklanki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Śmietana 12% tłuszczu - 72g (4 łyżki stołowe)
- Dynia, pestki - 40g (4 łyżki stołowe)
- Natka pietruszki siekana - 12g (2 łyżeczki)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Warzywa ołucz pod bieżącą wodą. Dynię obierz, usuń pestki, pokrój na kawałki. Marchew, cebulę i czosnek obierz i posiekaj na mniejsze części.

**KROK 2:** Wszystkie składniki przełóż do garnka z grubym dnem, dodaj oliwę z oliwek i podsmaż, mieszając, przez około 3 minuty. Warzywa zalej bulionem i gotuj pod przykryciem około 30 minut.

**KROK 3:** W tym czasie podpraż pestki dyni na suchej patelni. Krótko, aby się nie przypaliły. Gdy warzywa zmiękną rozdrobnij je blenderem, aż zupa nabierze konsystencji kremu.

**KROK 4:** Przypraw solą i pieprzem do smaku. Przelej na talerz, udekoruj łyżką śmietany (lub jogurtu naturalnego) i natką pietruszki, posyp podprażonymi pestkami dyni.

Smacznego!

