



Zupa dyniowa z jabłkami

★★★★★ (6)

20 minut +

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

241 kcal / 1 porcję (572 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 42.17 kcal 2.11%	Białko 1.05 g 2.1%	Węglowod. 6.54 g 2.42%	Tłuszcze 2.33 g 3.33%	Błonnik 1.66 g 6.64%	GDA 2.11 %
--	---------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Dynia - 1000g
- Cebula - 90g (1 ¼ sztuki)
- Jabłko - 120g
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Oliwa z oliwek - 40g (4 łyżki stołowe)
- Kmin rzymski - 2.5g (½ łyżeczki)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Papryka słodka mielona - 3g (łyżeczka)
- Papryka ostro mielona - 3g (łyżeczka)
- Ryż brązowy surowy - 60g
- Wywar warzywny - 960g (4 szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 180 st C. Dynię utóź na blasze, wstaw do piekarnika i piecz około godziny, aż będzie zupełnie miękka. Ostudź, obierz i wyrzuc pestki.

KROK 2: W garnku rozgrzej oliwę, dodaj pokrojoną cebulę, jabłko i przyprawy, po ok. minucie dodaj czosnek. Smaż ostrożnie pół minuty, następnie dodaj dynię i bulion/wodę. Gotuj ok. 30 minut.

KROK 3: Zmiksuj, dodaj ryż. Dopraw solą i pieprzem. (Możesz też doprawić solą i pieprzem i podawać bez ryżu).

Smacznego!

