

ANIA STARMACH

Zupa dyniowa

Co kupić?

Zupa

- 1 mała dynia hokkaido (ok. 500-700 g)
- 400ml mleka kokosowego
- 300ml bulionu warzywnego (polecam rosół z dnia poprzedniego lub po prostu wodę)
- 4 pomidory

Pulpeciki

- 400g piersi z kurczaka
- 2 ząbki czosnku
- 1 szalotka
- 1 łyżka podprażonych orzechów włoskich
- 1 łyżka podprażonych pestek dyni
- 1 łyżeczka tartego imbiru
- słodka papryka, ostra papryka, kurkuma
- świeża kolendra lub pietruszka

Jak przygotować?

1. Dynię pokrój w grubą kostkę, umieść na blasze do pieczenia. Dodaj pokrojone w połówki pomidory i 2 ząbki czosnku, odrobinę oliwy z oliwek, sól, pieprz. Włóż do piekarnika o temperaturze 190 stopni na 25 minut.
2. Mleczko kokosowe podgrzej. Dodaj podpieczoną dynię, pomidory i bulion. Zagotuj i zmiksuj na gładki krem.
3. Mięso kurczaka zmiel dwukrotnie w maszynce do mięsa lub podziel na kawałki i zblenduj je blenderem (tylko nie blenduj za długo, aby mięso nie straciło całkiem swojej konsystencji).

ANIA STARMACH

4. Zmielone mięso wymieszaj z przyprawami, posiekanymi orzechami i pestkami dyni, tartym imbirem oraz z podsmażoną na oliwie posiekaną szalotką, całość dopraw solą i pierzem. Z masy lep pulpeciki wielkości orzecha włoskiego.
5. Do gotującej się zupy wrzucaj pojedynczo pulpeciki. Gotuj około 15 minut.
6. Podawaj z pietruszką lub kolendrą.