

Gęsty krem dyniowy z płatkami chili i kurkumą

KOLACJA



Gęsty krem dyniowy z płatkami chili i kurkumą

KOLACJA



Składniki

- Dynia 400g
- Bulion warzywny 250g (1 szklanka)
- Cebula 100g (1 szt.)
- Sok z pomarańczy 20g (2 łyżki)
- Jogurt grecki 20g (1 łyżka)
- Orzechy włoskie 10g
- Czosnek 10g (2 ząbki)
- Oliwa z oliwek 10g (1 łyżka)
- Kiełki rzodkiewki 8g (1 łyżka)
- Kolendra (świeża) (5 listków)
- Kurkuma 3-4 x szczypta
- Sól, pieprz, płatki chili

Sposób przygotowania

Na blaszce do pieczenia ułóż kawałki dyni (bez pestek) skórką w dół, obok połóż obraną i pokrojoną w ćwiartki cebulę oraz obrany czosnek. Całość posól i skrop oliwą. Piecz do miękkości (około 30 minut w 200°C). Upieczoną dynię obierz ze skórki, przełóż do garnka razem z czosnkiem i cebulą oraz pozostałą oliwą. Zalej gorącym bulionem lub wodą, dodaj sok pomarańczowy i zmiksuj na gładki krem. Udekoruj jogurtem. Posyp płatkami chili, kiełkami, orzechami i kolendrą.

394,6 kcal

B: 10,8g T: 19,7g W: 35,0g