

PRZEPISY FIT&EASY



ZUPA DYNIOWA NA SŁODKO

Przygotowanie:

W garnku rozgrzewamy oliwę i wrzucamy poszatkowaną cebulkę – dusimy parę minut, tak aby się nie przyrumieniła. Wsypujemy cynamon (opcjonalnie – jeśli ktoś lubi) i mieszamy. W międzyczasie obieramy dynię ze skóry, miąższ kroimy w kostkę, wrzucamy do garnka z cebulką, mieszamy i dusimy pod przykryciem. Wlewamy wodę (ilość taka, aby zakryła dynię), gotujemy (nadal pod przykryciem) parę minut (około 10 minut). Odlewamy nadmiar wody. Miksujemy zupę na gładki krem, doprawiamy do smaku pieprzem i solą. Na suchej patelni prażymy pestki dyni i słonecznika – posypujemy wierzch zupy. Smacznego!

Składniki (na około 2 porcje – 1 porcja 384 kcal):

Dynia – około 350 g
Cebula – 1 sztuka (może być czerwona)
Oliwa – 5 łyżek
Pestki dyni i słonecznika – 4 łyżki
Sok z cytryny – ½ łyżeczki
Cynamon – 1 płaska łyżeczka
Sól, pieprz – szczypta