

Dýňová polévka z pečené dýně

Počet porcí: 5

Doba přípravy: 45 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Nejprve rozkrojíme dýni hokaido na čtvrtky a zbavíme ji semínek. Dýni hokaido nemusíme loupat. Vložíme do pekáčku nebo do zapékací mísy. Pokapeme olivovým olejem, potřeme utřeným česnekem (3 stroužky), přidáme tymián, oregáno (nebo bylinky co máme rádi). K dýni přidáme kořenovou zeleninu (nakrájenou na kostičky), osolíme a dáme péct společně s dýní na 190°C asi 30 minut, dokud vše nezměkne a mírně nezhnědne.

Když máme dýni a zeleninu upečenou, přendáme do kastrolu zalijeme vývarem (zeleninový, masový) přidáme sušený zázvor a necháme přejít varem. Poté vše rozmixujeme dohladka, přilijeme kokosové mléko nebo smetanu. Nakonec polévku dochutíme solí a můžeme podávat s pestem z dýňových semínek nebo pikantním pestem z papriček Jalapenos. Můžeme posypat opraženými semínky, posypat bylinkami, jarní cibulkou a trochu pokapat dýňovým olejem.

Ingredience

- **Mrkev** - 50 g
- **Česnek** - 5 g
- **Petržel** - 50 g
- **Dýně Hokkaido** - 400 g
- **Celer** - 40 g
- **Jedlá sůl** - 4 g
- **Olivový olej** - 10 g
- **Cibulka jarní** - 20 g
- **Jihočeská smetana ke šlehání 33% 250 ml** - 250 g
- **Pitná voda nesycená** - 500 g
- **Oregano 10 g** - 1 g
- **Tymián 10 g** - 1 g
- **Zázvor mletý 20 g** - 7 g
- **Bez lepku Zeleninový bujón 56 g** - 10 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

