



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Krem z dyni



## Krem z dyni

★★★★★ (29)

🕒 50 minut

🍴 4 osób

👤 średni

## Wartości odżywcze

269 kcal / 1 porcję (504 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 53.36 kcal 2.67%	🍗 Białko 3.08 g 6.16%	🍞 Węglowod. 5.92 g 2.19%	🍷 Tłuszcze 2.69 g 3.84%	🌾 Błonnik 2.08 g 8.32%	<b>GDA</b> 2.67%
---------------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------------	---------------------



## Składniki

- Dynia - 1000g
- Marchew - 100g
- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Wywar warzywno-drobiowy - 600g (3 szklanki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 2g (4 szczypty)
- Dynia, pestki - 40g (4 łyżki stołowe)
- Por obrany - 45g
- Seler korzeniowy - 100g



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Warzywa ołucz pod bieżącą wodą. Dynię obierz, usuń pestki, pokrój na kawałki. Marchew, cebulę i czosnek obierz i posiekaj na mniejsze części.

**KROK 2:** Wszystkie składniki przełóż do garnka z grubym dnem, dodaj oliwę z oliwek i podsmaż, mieszając, przez około 3 minuty. Warzywa zalej bulionem i gotuj pod przykryciem około 30 minut.

**KROK 3:** W tym czasie podpraż pestki dyni na suchej patelni. Krótko, aby się nie przypaliły.

**KROK 4:** Gdy warzywa zmiękną rozdrobnij je blenderem, aż zupa nabierze konsystencji kremu.

**KROK 5:** Przypraw solą i pieprzem do smaku. Przelej na talerz, udekoruj podprażonymi pestkami dyni.

\*Do przygotowania zupy możesz użyć również wywaru warzywnego.

\*\*Dynia to warzywo, które na polskich stołach, a tym samym w potrawach króluje od połowy września do końca stycznia. Warto włączyć je do swojego menu z uwagi na wysoką zawartość B-karotenu, wapnia, potasu, fosforu i witamin z grupy B (B1, B2 i B6). Krem z dyni to idealna potrawa wspomagająca odchudzanie, jak również danie polecane osobom z nadciśnieniem, gdyż dynia naturalnie nie zawiera sodu.

Smacznego!

