

Krem marchewkowy

data aktualizacji: 2019.11.28 autor: Redakcja



Składniki:

- 7 marchewek
- 2 ziemniaki
- ½ papryczki chili
- bulion warzywny
- 3 ząbki czosnku
- 2 cm świeżego imbiru
- sól, pieprz
- 2 łyżki masła
- 1 łyżka oliwa z oliwek
- ½ szklanki pestek dyni
- posiekana natka pietruszki

Przygotowanie:

Marchewki i ziemniaki umyć, obrać i pokroić na podobnej wielkości kawałki. W garnku roztopić masło z oliwą, wrzucić pokrojone warzywa, drobno posiekany czosnek, chili i imbir pokrojone w plasterki. Wszystko przesmażyć dłuższą chwilę, mieszając co jakiś czas, by warzywa się nie przypaliły. Następnie zalać bulionem, by przykryć warzywa i gotować ok. 20 minut, do zmięknięcia marchewek. Zblendować na gładki krem. Doprawić solą i pieprzem.

Zupę podawać z prażonymi pestkami dyni.

Źródło: <https://gotuj.eglos.pl/aktualnosci/item/33948-krem-marchewkowy>