

Vegetariánská dýňová polévka

Kategorie: [Polévky](#)

Autor: wencek



Suroviny

Porce: 4

- dýně hokkaido 300 g
- cuketa 1 ks
- cibule 1 ks
- mrkev 1 ks
- pepř 1 špetka
- sůl 1 špetka
- zeleninový bujón 1 kostka
- smetana ke šlehání 200 ml

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Vegetariáni

Způsob přípravy: Vaření

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Dýni rozkrojíme napůl a ze středu odstraníme semínka. Poté vydlabeme dužinu. V hrnci rozežřejeme olej a osmažíme na něm nadrobno nakrájenou šalotku (cibuli). Poté můžeme přidat na kostičky nakrájenou mrkev, cuketu, nakonec přidáme dýni a orestujeme. Zalijeme vodou, vhodíme kostku bujónu a vaříme do změknutí. Poté ručním mixérem rozmixujeme na jemné pyré. Přidáme smetanu (možno i sójovou) a důkladně promícháme. Polévku podle potřeby ochutíme solí, pepřem, muškátem,

kurkumou, možno dodat i trochu koriandru. Při podávání ozdobíme kouskem petrželky.