



Супа с печена тиква и джинджифил

⌚ 50—60 Минути 

Подготовка

Съставки за

♦ = Kotányi Produkte

1 kg	Тиква „Хокайдо“
2 бр.	Лук
2	Скилидки чесън
40 g	Тиквени семки
0.5 ч.л.	♦ Джинджифил, млян
1 L	Зеленчуков бульон, бистър
0.5 ч.л.	♦ Куркума, мляна
Щипка	♦ Хималайска сол
Щипка	♦ Черен пипер на зърна
	Зехтин

- 1 Загрейте фурната на 200 °C (392°F), като използвате настройката за конвекционно печене.
- 2 Измийте тиквата, разрежете я наполовина и с лъжица извадете семената. Нарежете на кубчета. Мариновайте нарязаната на кубчета тиква с 1–2 с.л. зехтин, джинджифил и куркума и поставете върху тава заедно с 2 необелени скилидки чесън. Печете във фурната за 25 минути.
- 3 Препечете кедровите ядки в сух незалепващ тиган, докато започнат да пускат аромат. Оставете настрана да изстинат.
- 4 Обелете и нарежете на кубчета лука. Загрейте малко зехтин в тиган и сотирайте лука, докато стане полупрозрачен. Налейте зеленчуковия бульон и оставете да заври.
- 5 Извадете тиквата от фурната и добавете към супата, като оставите малко настрана за гарнитура. Обелете печените скилидки чесън и също добавете към супата. Пасирайте супата с ръчен пасатор до гладка консистенция и овкусете със сол и пипер.
- 6 Сервирайте супата в дълбоки чинии и гарнирайте с парченца печена тиква и тиквени семки.

