



# 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, мляна       |
| 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. Мариноватите 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.

