

Тыквенный суп с шафраном и апельсином

45—55 Мин.

Способ приготовления

1. Предварительно разогрейте духовку до 170°C (режим с конвекцией). Затем смешайте в небольшой миске тыквенные семечки, кленовый сироп, чили и соль.
2. Выложите семечки на небольшой противень, застеленный пергаментом, и запекайте в духовке в течение 15 минут, пока семечки не начнут лопаться. Затем дайте им остыть.
3. Увеличьте температуру духовки до 220°C (режим с конвекцией). Крупно нарежьте лук и тыкву. Затем масло, лук, тыкву положите в большую миску, добавьте мускатный орех, чайную ложку соли и щепотку свежемолотого перца. Хорошо все перемешайте, затем выложите на противень, застеленный пергаментом.
4. Запекайте в течение 25 минут до мягкости. Достаньте из духовки и отложите в сторону. Перелейте бульон в большую кастрюлю, добавьте шафран, апельсиновую цедру, соль и щепотку свежемолотого перца.
5. Доведите бульон до кипения на сильном огне. Как только закипит, осторожно добавьте тыкву и лук с противня. Перемешайте, затем тушите на среднем огне в течение 5 минут. Снимите с огня и добавьте сметану. Пюрируйте суп с помощью ручного блендера до получения однородной массы.
6. Разлейте суп по тарелкам и перед подачей посыпьте каждую порцию обжаренными тыквенными семечками и кориандром.

Ингредиенты 6 Порции

= Kotányi Produkte

Для тыквенного супа:

4 ст.л.	Оливковое масло
2 шт.	Лук
1 кг	Тыква очищенная
1 л	Овощной бульон
1 шт.	Апельсин
180 г	Сметана
0.5 ч.л.	Мускатный орех молотый
0.25 ч.л.	Шафран натуральный
5 г	Кориандр целый
1 ч.л.	Соль морская
1 щепотка	Перец черный горошек

Для жареных тыквенных семечек:

80 г	Тыквенные семечки
2 ст.л.	Кленовый сироп
0.25 ст.л.	Чили острый
0.25 ч.л.	Соль морская