



Тиквена супа с шафран и портокал

⌚ 45—55 Минути 

Подготовка

Съставки за 6 Порции

♦ = Kotányi Produkte

За тиквената супа

4 с.л.	Зехтин
2 бр.	Лук
1 kg	Тиква, почистена
1 L	Зеленчуков бульон
1 бр.	Портокал
180 g	Срèте fraîche или заквасена сметана
½ ч.л.	♦ Индийско орехче, мляно
¼ ч.л.	♦ Шафран, нишки
1 ч.л.	♦ Морска сол
	♦ Черен пипер на зърна

За печените тиквени семки

80 g	Тиквени семки
2 с.л.	Кленов сироп
¼ ч.л.	♦ Люто чили
¼ ч.л.	♦ Морска сол

- 1 Загрейте фурната на 170°C с вентилатор. Разбъркайте тиквените семки с кленовия сироп и овкусете с люто чили и морска сол.
- 2 Сложете тиквените семки в тава, покрита с хартия за печене и опечете във фурната за 15 минути. След това оставете да изстинат и разделете слепналите парчета на по-малки.
- 3 Увеличете фурната на 220°C. Обелете и почистете лука. Нарезжете него и тиквата на едри парчета и овкусете със зехтин, индийско орехче, морска сол и черен пипер.
- 4 Сложете тиквата и лука в тава, покрита с хартия за печене и пригответе във фурната за 25 минути, докато зеленчуците поомекнат и се карамелизират леко. След това извадете и оставете да изстинат.
- 5 Кипнете бульона с шафран, настъргана портокалова кора, сол и черен пипер. Внимателно изсипете тиквата и лука в бульона, както и отделилата се мазнина. Гответе около 5 минути.
- 6 Махнете от котлона, добавете срèте fraîche и разбъркайте. Пасирайте с ръчен пасатор.
- 7 Разпределте супата в купички и поднесете с поръсени тиквените семки отгоре.



ВИДЕО

Ето как приготвихме!

