



Zupa dyniowa z szafranem i pomarańczą

🕒 45–55 Min   

Przygotowanie

- 1 Rozgrzej piekarnik do 170°C (piekarnik z termoobiegiem). Następnie w małej misce wymieszaj wszystko z pestkami dyni z ćwierć łyżeczki soli.
- 2 Ułóż na małej blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piecz w piekarniku przez 15 minut, aż nasiona zaczną pękać i brązowieć. Następnie odstaw do wystygnięcia, a większe grudki pokrój na kawałki wielkości kęsa.
- 3 Zwiększ temperaturę piekarnika do 220°C (piekarnik z termoobiegiem). Drobnio posiekaj cebulę i dynię. Następnie do dużej miski włącz oliwę, cebulę i dynię, dodaj gałkę muszkatołową, łyżeczkę soli i mocną szczyptę świeżo zmielonego pieprzu. Dokładnie wymieszaj, a następnie rozłóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
- 4 Piecz przez 25 minut, aż warzywa będą miękkie i karmelizowane. Wyjmij z piekarnika i odłóż na bok. Do dużego garnka wlej bulion z szafranem, skórką pomarańczową, solą i mocną szczyptą świeżo zmielonego pieprzu.
- 5 Doprowadź do wrzenia na dużym ogniu. Gdy tylko bulion zacznie bulgotać, ostrożnie dodaj dynię, cebulę i oliwę. Mieszaj, następnie gotuj na średnim ogniu przez 5 minut. Następnie zdejmij z ognia i dodaj crème fraîche. Zupę zmiksuj blenderem ręcznym lub w blenderze na gładką masę.
- 6 Przelej zupę do miseczek i przed podaniem posyp każdą porcję prażonymi pestkami dyni i świeżą kolendrą.

Składniki - Ilość osób: 6

🔥 = Kotányi Produkty

Na zupę dyniową

4 łyżki	Oliwa z oliwy
2 sztuki	Cebula
1 kg	Dynia, wydrążona
1 l	Bulion warzywny
1 sztuka	Organiczna pomarańcza
180 g	Crème fraîche
0.5 łyżeczka	🔥 Gałka Muszkatołowa mielona
0.25 łyżeczki	🔥 Szafran oryginalny
1 łyżeczka	🔥 Sól Morska gruboziarnista jodowana
1 szczypta	🔥 Pieprz Czarny ziarnisty

Prażone pestki dyni

80 g	Pestki dyni
2 łyżki	Syrop klonowy
0.25 łyżki	Chili płatki
0.25 łyżeczki	🔥 Sól Morska gruboziarnista jodowana

