

Dýňová krémová polévka s praženými dýňovými semínky



Obtížnost: 

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 1h 5min
Celkový čas: 1h 15min , Porce: 4

508 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 81 g bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/dynova-kremova-polevka-s-prazenymi-dynovymi-seminky>

Příprava

Dýni rozpůlíme, odstraníme semínka a dužinu nakrájíme na větší kostky, které vhodíme do pekáče, pokapeme olivovým olejem a dáme péct do rozpálené trouby na 180 °C. Po upečení vložíme do hrnce, zalijeme vývarem, přisolíme a zvolna vaříme do úplného změknutí. Dýni necháme ve vývaru prochladnout a tyčovým mixérem připravíme hladký dýňový krém. Podle potřeby naředíme vývarem. Přisolíme, opepříme, přidáme několik utřených stroužků česneku, smetanu a polévku krátce prohřejeme. Servírujeme na nahřátých polévkových talířích. Do nalité polévky kápneme dýňový olej a posypeme na suché pánvi opraženými dýňovými semínky.



Ingredience

- ✓ 1 kg dýně Hokkaidó
- ✓ 500 ml zeleninového vývaru
- ✓ 200 ml smetany (30%)
- ✓ 50 ml olivového oleje
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ dýňový olej
- ✓ sůl a čerstvě mletý pepř dle chuti

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Zelenina, Něco extra, Labužník, Návštěva, Rodina, Polévka