Dýňová polévka s kokosovým mlékem

Obtížnost:

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 1h 0min
Celkový čas: 1h 15min , Porce: **4**

924 kalorií , **0 g** cukrů , **37 g** tuků , **83 g** bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: https://srecepty.cz/dynova-polevka-s-kokosovym-mlekem

Příprava

Dýni a šalotku nakrájejte na menší kousky a nastrouhejte zázvor. V hrnci nechte rozehřát olej, pak přidejte dýni, kterou budete pomalu restovat, po chvíli i zázvor a šalotku. Vše smažte, dokud nebude zelenina měkká, takže asi 8–10 minut. Změklou zeleninu okořeňte a přidejte chilli. Přilijte většinu mléka, zbytek si nechte na závěr, a vývar. Počkejte, až se polévka začne vařit, pak ji přiklopte a na mírném ohni vařte asi 45 minut. Potom všechno najemno rozmixujte a podle potřeby dochuťte. Polévku servírujte s tenkými zázvorovými hranolky orestovanými na oleji a kapkou kokosového mléka.

Tip k receptu

K přípravě tohoto receptu je doporučeno poslouchat Swans - My Birth.

Ingredience

- 1 kg dýně hokkaidó
- 2 šalotky nebo menší cibule
- 65 g čerstvého zázvoru
- 1 lžička sušeného chilli
- 120 ml kokosového mléka (dá se použít i smetana ke šlehání, ale jídlo nebude mít tak autentickou chuť)
- 1 l zeleninového vývaru
- 2 lžíce extra panenského olivového oleje
- mořská sůl a čerstvě umletý pepř dle potřeby

Kategorie

Česká, Celoročně, Mléčné výrobky a vejce , Zelenina, Něco extra, Labužník, Polévka