

Zupa dyniowo-bananowa

data aktualizacji: 2020.11.30 autor: Redakcja



Składniki:

- 600 g dyni Hokkaido
- cebula
- 2 łyżki oleju kokosowego lub masła klarowanego
- 2 cm korzenia imbiru
- łyżeczka posiekanej papryczki chilli
- 2 łyżeczki żółtej pasty curry
- 2 banany
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 500 ml mleka kokosowego
- 300 ml bulionu warzywnego lub wody
- 2 łyżki sosu sojowego
- łyżka syropu klonowego/miodu
- sok z 1/2 limonki
- 3 łyżki soku z pomarańczy
- sól

Dodatki:

- makaron ryżowy
 - pestki granatu
 - plastry pieczonej dyni
 - plasterki chilli
 - limonka/pomarańcza
-

1. Dynię Hokkaido myjemy, kroimy w plastry, skrapiamy oliwą, przyprawiamy solą. Wkładamy do rozgrzanego piekarnika i pieczemy 25 minut w 200 stopniach.
2. Na rozgrzanym maśle podsmażamy posiekaną w piórka cebulę, aż będzie szklista. Dorzucamy kawałki upieczonej dyni (zostawiamy kilka plastrów do dekoracji), posiekany drobno imbir i chilli. Podsmażamy ok. 3 minuty.
3. Następnie dodajemy kawałki bananów, szczyptę cynamonu i podsmażamy 2 minuty. Wlewamy mleko kokosowe i bulion/wodę, zmniejszamy ogień, całość gotujemy ok. 10 minut. Pod koniec gotowania dodajemy sos sojowy, syrop klonowy, sok z limonki i pomarańczy. Przyprawiamy do smaku solą. Dusimy na małym ogniu jeszcze krótką chwilę.
4. Zupę miksujemy blenderem na gładki krem.

Źródło: <https://skierniewice.eglos.pl/aktualnosci/item/37487-zupa-dyniowo-bananowa>