

zupa z dyni

Hipokrates kiedyś powiedział: *" twoje pożywienie powinno być lekarstwem, a twoje lekarstwo powinno być pożywieniem"*.

Gdy widzę piękną pomarańczową dynię, nie mogę się jej oprzeć. Im intensywniejszy kolor jej miąższu, tym więcej witamin (A, B1, B2, C, PP), składników mineralnych (żelazo, magnez, fosfor, potas, beta karoten, wapń), zawiera również pektyny i kwasy organiczne. Taką bombą witaminowo-mineralną, możemy uchronić nasze dzieci przed krzywicą, poprawić sobie wzrok i cerę. Dynia zajmuje również wysokie miejsce w diecie antynowotworowej i przeciwzapalnej przy chorobach takich reumatoidalne zapalenie stawów.

Jest bardzo dietetyczna ze względu na niską wartość energetyczną, ale przede wszystkim przyspiesza naszą przemianę materii!

Z dynią można naprawdę poeksperymentować:) W Ameryce jest głównie znana z „pumpkin pie”, no i oczywiście jest symbolem święta Halloween.

Uwielbiam zupę z dyni, która ma bardzo wyrazisty, zaskakujący smak i równie pięknie prezentuje się na talerzu:)

Składniki (4 porcje):

- 0,5 kg obranej i pokrojonej w grubą kostkę dyni,
- 2 łyżki oliwy z pestek dyni lub oliwy z oliwek,
- 2 łyżki masła,
- 1 cebula pokrojona w drobną kostkę,
- 3 szklanki wywaru (bulionu) warzywnego,
- 2 szklanki mleka,
- odrobina startej gałki muszkatołowej,
- 6 łyżek startego parmezanu lub bursztynu,
- ok. 50 gram spaghetti pełnoziarnistego ,
- sól i świeżo zmielony pieprz.

Przygotowanie:

1. Do rozgrzanego rondla dodać oliwę i masło, gdy masło się stopi wrzucić cebulkę i ją zeszklić na średnim ogniu.

Następnie dodać dynię i gotować ok 3 minut, mieszając raz w ciągu gotowania.

2. Do rondla z dynią wlać bulion warzywny i gotować do momentu, aż dynia zmięknie (zupa dobrze wypada, gdy bulion jest lekko pikantny – ja swój wywar przygotowuję w ten sposób, że warzywa doprawiam łyżeczką crushed red pepper flakes. są to utłuczone płatki ostrej papryczki).

3. Zawartość rondla dokładnie zmiksować, najlepiej ręcznym blenderem, lub w jakikolwiek dowolny sposób. Dodajemy mleko i ucieramy gałkę muszkatołową. zagotowujemy.

4. Do gotującej się zupy wrzucamy, łamiąc na drobne kawałki spaghetti, gotujemy, aż makaron zmięknie. Dodajemy parmezan, świeżo zmielony pieprz i odrobinę soli do smaku. Serwujemy posypując startym parmezanem