



6 NAJLEPSZYCH ZUP Z DYNI



przepisy.pl



przepisy.pl

Jesienna zupa krem z dyni



 30 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- dynia np. Hokkaido - 1 kilogram
- Rosół z kury Knorr** - 1 sztuka
- mleko kokosowe - 200 mililitrów
- cebula - 1 sztuka
- ząbek czosnku - 1 sztuka
- kawałek świeżego imbiru, ok. 5 cm
- brązowy cukier - 1 łyżka
- pestki z dyni - 50 gramów
- olej rzepakowy - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

1. Obierz i pokrój dynię na kawałki. Posiekaj cebulę i czosnek. Obierz i zetrzyj na tarce imbir. Przesmaż cebulę i czosnek na oleju.
2. Dodaj dynię, imbir i cukier. Smaż przez 5 min razem. Dodaj 1 l wody i kostki bulionowe Knorr. Całość gotuj do miękkości, ok. 10 min.
3. Zmiksuj zupę na gładko. Dodaj mleko kokosowe i jeszcze raz zagotuj. Podawaj z pestkami dyni.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Zupa "Trio dyniowe"



 60 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- dynia - 400 gramów
- Bulion na włoszczyźnie Knorr** - 1 sztuka
- mleko - 400 mililitrów
- miód - 1 łyżka
- cytryna - 1 sztuka
- pestki dyni - 2 łyżki
- olej z dyni - 2 łyżki
- oliwa - 2 łyżki
- liście szalwii do dekoracji
- pieprz cayenne do smaku

Sposób przygotowania:

1. Dynię natrzyj oliwą z oliwek, posyp solą morską i czarnym pieprzem. Tak przygotowaną piecz w 200 °C przez 30 minut.
2. Po upieczeniu, gdy dynia lekko ostygnie, obierz ją ze skórki i pozbądź się pestek.
3. Zagotuj mleko z kostką Bulionu na włoszczyźnie Knorr. Dodaj miąższ z dyni, pieprz Cayenne oraz miód.
4. Wszystko zagotuj, dopraw sokiem z cytryny i zmiksuj na gładki krem.
5. Pestki z dyni upraż na patelni. Zupę przelej na szeroki talerz, posyp pestkami z dyni i polej olejem z dyni. Udekoruj listkami szalwii.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Kremowa zupa z dyni



 45 minut  6 osób  Łatwe

Składniki:

- mała dynia - 1 sztuka
- Rosół z kury Knorr** - 1 sztuka
- ziemniaki - 4 sztuki
- śmietana do zup - 4 łyżki
- gałka muskatołowa - 1 szczypta
- sól - 1 szczypta
- pieprz - 1 szczypta
- woda - 1 litr

Sposób przygotowania:

1. Dynię rozkrój ostrożnie na pół, wydrap łyżką pestki i włókna ze środka.
2. Miąższ wydrąż łyżeczką do wycinania kuleczek z melona (potrzebne będzie w sumie 500 gram kuleczek z dyni).
3. Ziemniaki obierz i z nich również zrób kuleczki.
4. Zagotuj 1 litr wody. Wrzuć kostkę rosółową Knorr, wymieszaj i gotuj przez minutę - do momentu, gdy kostka całkowicie się rozpuści.
5. Dodaj warzywa i gotuj do momentu, gdy staną się miękkie (około 15 minut).
6. Wyjmij kilka dyniowych kuleczek do dekoracji, resztę zupy zmiksuj.
7. Dodaj śmietanę i wymieszaj. Dopraw szczyptą gałki muskatołowej, pieprzem i odrobiną soli. Przed podaniem udekoruj zupę pietruszką i wyłowionymi wcześniej kuleczkami dyniowymi.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Zupa z dyni



 60 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- woda - 1.5 litrów
- Rosół szlachetny drobiowo-wołowy Knorr** - 2 sztuki
- dynia - 50 dekagramów
- ziemniaki - 30 dekagramów
- śmietana - 0.5 szklanek
- jajka - 4 sztuki
- ser twarogowy - 20 dekagramów
- pieprz - 1 szczypta
- gałka muszkatołowa - 1 szczypta
- masło

Sposób przygotowania:

1. Z wody i jednej kostki Rosołu drobiowo-wołowego Knorr przygotuj wywar.
2. Obierz i pozbaw pestek dynię, następnie pokrój w kostkę. Na rozgrzanej patelni przesmaż lekko na maśle dynię, dodaj łyżkę wazową wywaru i uduś do miękkości.
3. Obierz ziemniaki i pokrój w kostkę. Ugotuj w pozostałym wywarze. Dopraw kostką Knorr.
4. Połącz zupę z dynią i śmietaną, gotuj 10 minut. Dopraw do smaku.
5. Umyj pod bieżącą wodą jajka. Przełóż zupę do jednoporcjowych, żaroodpornych naczyń, wbij umyte jaja i posyp twarogiem. Zapiekaj kilka minut.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Krem z dyni z ziemniakami i jabłkiem



 60 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- dynia - 400 gramów
- jogurt - 3 łyżki
- Bulion cielęcy Knorr** - 1 sztuka
- estragon - 1 szczypta
- cebula - 1 sztuka
- tymianek - 1 szczypta
- ziemniaki - 2 sztuki
- biała część pora - 1 sztuka
- pieprz - 1 szczypta
- kwaśne jabłko - 1 sztuka
- ząbek czosnku - 2 sztuki
- masło - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

1. Stop masło i podsmaż na nim cebulę, por i czosnek. Należy uważać, aby masło nie przypaliło się, inaczej potrawa będzie niesmaczna i niezdrowa.
2. Po chwili dodaj ziemniaki, dynię i kawałki jabłka, całość duś 5 minut.
3. Następnie dodaj 0,5 l rosółu, przygotowanego z kostek Bulionu cielęcego Knorr zgodnie z opisem na opakowaniu. Gotuj ok. 35 minut. Pod koniec gotowania dodaj zioła oraz pieprz.
4. Zmiksuj zupę i przetrzyj przez sito, po czym dopraw solą (jeśli uznasz to za konieczne).
5. Przed podaniem dodaj do kremu z dyni jogurt i szczypierek.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Zupa krem z dyni z karmelizowanym jabłkiem i pieczonymi orzechami



 45 minut  6 osób  Łatwe

Składniki:

- dynia - 500 gramów
- Rosół z kury Knorr** - 1 sztuka
- jabłko - 2 sztuki
- cebula - 1 sztuka
- cynamon - 2 szczypty
- curry w proszku - 1 łyżeczka
- banan - 1 sztuka
- orzechy pekan - 3 łyżki
- mleko kokosowe - 400 mililitrów
- bulion warzywny - 500 mililitrów
- pieprz cayenne - 1 szczypta
- miód - 3 łyżki
- świeża kolendra - 1 pęczek
- jogurt naturalny - 2 łyżki
- masło - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

1. Dynię oczyść z pestek, zawiń w aluminiową folię i wstaw do nagrzanego do 200 st. C piekarnika na 30 minut. Po upieczeniu obierz ze skóry i pokrój w kawałki. Jabłka pokrój w drobną kostkę.
2. Miód podgrzej w rondelku z pieprzem Cayenne. Orzechy oraz połowę pokrojonego jabłka wymieszaj z miodem. Blachę do pieczenia wyłóż pergaminem i wyłóż na nią przygotowane orzechy oraz jabłka – blachę wstaw do nagrzanego do 190 st. C piekarnika i piecz do momentu skarmelizowania się miodu. Wyjmij i ostudź.
3. W garnku rozpuść masło i przesmaż cebulę, pozostałe jabłka, dynię oraz pokrojonego w kawałki banana. Dodaj curry oraz cynamon i duś razem 3 minuty.
4. Następnie wlej mleko kokosowe oraz bulion i zagotuj. Zmniejsz ogień, dodaj kostkę Knorr i gotuj 15 minut.
5. Po tym czasie zupę zmiksuj na gładki krem, dopraw do smaku jeśli zachodzi taka potrzeba i nalej do misek. Wierzch zupy udekoruj odrobiną jogurtu i posyp drobno pokrojoną kolendrą

oraz pieczonymi orzechami oraz jabłkiem.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl