



# Zupa dyniowa

przepisy.pl



 75 minut  4 osoby  Łatwe

## Składniki:

- dynia - 1.2 kilogramów
- czerwona papryka - 1 sztuka
- cebula - 1 sztuka
- Imbir z Nigerii Knorr** - 0.5 łyżeczek
- ząbek czosnku - 2 sztuki
- Kmin rzymski z Indii mielony Knorr** - 0.5 łyżeczek
- oliwa - 60 mililitrów
- Kurkuma z Indii Knorr** - 0.5 łyżeczek
- ciecierzycyca z puszki - 400 gramów
- czerwona soczewica - 100 gramów
- woda - 1.5 litrów
- Bulion na włośczyźnie Knorr** - 1 sztuka
- jogurt grecki gęsty - 100 gramów
- pestki z dyni - 100 gramów

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

## Sposób przygotowania:

1. Dynię i paprykę podziel na mniejsze kawałki. Pozbądź się pestek. Cebulę podziel na ćwiartki, a obrany czosnek pozostaw w całości.
2. Na dużej patelni wlej oliwę i smaż, aż wszystkie warzywa nabiorą złoto brązowego koloru.
3. Dodaj przyprawy Knorr, Imbir, Kmin, Kurkumę i smaż jeszcze jedną minutę.
4. Przełóż zawartość patelni do dużego garnka. Wlej gorącą wodę, dodaj kostki Knorr, ciecierzycę i soczewicę. Gotuj powoli ok. 30 minut.
5. Po tym czasie zmiksuj zupę, aż będzie gładka i kremowa. Podawaj z łyżką jogurtu posypaną pestkami dyni.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)