Zupa dyniowa: przepis na kremową zupę z dyni bez śmietany

WYCHODZI **4 porcje** | PRZYGOTOWANIE **15 min** | GOTOWANIE **25 min**

✂ *odetnij i weź do sklepu*

Lista zakupów

WARZYWA I OWOCE

- [ ] dynia, 800 g (ok. 500 g miąższu po obraniu)
- [ ] ziemniaki, 250 g
- [ ] 1 cebula
- [ ] 2 ząbki czosnku
- [ ] świeży imbir (na 1 łyżkę startego)
- [ ] limonka lub cytryna (opcjonalnie)

PRZYPRAWY

- [ ] kurkuma mielona
- [ ] ostra papryka mielona
- [ ] curry w proszku

INNE

- [ ] bulion warzywny, 1,5 szklanki (ok. 375 ml)
- [ ] mleko kokosowe, 1 puszka (400 ml)

SPRAWDŹ W DOMU

- [ ] oliwa lub olej kokosowy, 30 ml
- [ ] pieprz
- [ ] sól

Składniki

- 800 g dyni, czyli około 500 g miąższu po obraniu
- 250 g ziemniaków
- 2 łyżki oliwy lub oleju kokosowego
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka mielonej kurkumy
- 1/4 łyżeczki mielonej ostrej papryki
- 1 łyżeczka przyprawy curry w proszku
- 1 łyżka świeżego startego imbiru
- 1 i 1/2 szklanki gorącego bulionu warzywnego
- 1 puszka (400 ml) mleka kokosowego
- sól do smaku

Krok po kroku

1. **Pokrój dynię i ziemniaki**
   Obierz dynię, usuń pestki i pokrój miąższ w kostkę. Hokkaido nie musisz obierać. Obierz ziemniaki i też pokrój je w kostkę.
2. **Zeszklij cebulę z czosnkiem**
   W garnku rozgrzej oliwę lub olej kokosowy i zeszklij na nim posiekaną cebulę z czosnkiem pokrojonym w plasterki.
3. **Podsmaż warzywa z przyprawami**
   Dodaj dynię i ziemniaki, posól i smaż około 5 minut, co chwilę mieszając. Wsyp kurkumę, ostrą paprykę i curry, dodaj imbir.
4. **Ugotuj zupę**
   Wlej gorący bulion, przykryj garnek i zagotuj. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj około 15 minut, aż warzywa zmiękną.
5. **Zmiksuj z mlekiem kokosowym**
   Wstrząśnij puszką, odłóż kilka łyżek mleka kokosowego do dekoracji, a resztę wlej do zupy. Zmiksuj ją na gładki krem.
6. **Dopraw i podawaj**
   Spróbuj i dopraw solą, pieprzem albo odrobiną soku z limonki lub cytryny. Podawaj gorącą.

Aktualizacja: listopad 2026 · © Vegezone

zeskanuj, otworzy się przepis