



Pracownia Edukacji Zdrowotnej WWC0 i T w Łodzi

## PIKANTNA ZUPA Z DYNI Z PLACKAMI DYNIOWYMI

### SKŁADNIKI (4 porcje):

- dynia hokkaido, mała –  $\frac{3}{4}$  szt.,
- marchew – 1 szt.,
- seler –  $\frac{1}{4}$  szt.,
- pietruszka korzeń – 1 szt.,
- cebula – 1 szt.,
- czosnek – 2 ząbki,
- koncentrat pomidorowy – 1 łyżeczka,
- przyprawa curry w proszku – 1 łyżeczka,
- imbir (korzeń) – 2 cm,
- papryczka chili –  $\frac{1}{2}$  szt.,
- sól – do smaku,
- oliwa – 2 łyżki

### PLACKI DYNIOWE:

- puree z dyni –  $\frac{1}{4}$  szt.
- mąka z pestek dyni – 3 łyżki,
- jaja – 2 szt.,
- sezam, chia, len – po 1 łyżce,
- przyprawa curry w proszku – 1 łyżeczka,
- bezglutenowy proszek do pieczenia – 1 łyżeczka,
- ew. kiełki brokuła

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

#### 1) ZUPA – KREM:

Obierz warzywa. Pokrój w dowolną kostkę. Podsmaż na oliwie z przyprawami. Po 5 min. wlej wodę lub bulion na 2 cm ponad warzywa. Gotuj do miękkości ok.10-12 min. Na koniec gotowania dodaj koncentrat pomidorowy. Zmiksuj na krem.

#### 2) PLACKI DYNIOWE:

Dynię obierz i ugotuj na parze lub w niewielkiej ilości wody, do miękkości. Zblenduj. W młynku zmiel pestki dyni i siemię. Przełóż do przestudzonego puree z dyni. Dodaj resztę składników i upiecz placki. Podaj placki z zupą i kiełkami brokuła.



Opracowanie merytoryczne – lek. Beata Chmielewska-Pytka.