

Dyniowa z jabłkami, kozieradką i ryżem

Składniki

- ok. kilogramowy kawałek dyni
- 2 cebule (cebula perłowa)
- 1 jabłko (najlepiej antonówka, obrane i pokrojone w kostkę)
- 1 ząbek czosnku
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka kminu indyjskiego
- 1 łyżeczka kozieradki
- 1 łyżeczka garam masali
- 1/4 łyżeczki kurkumy
- 1/4 łyżeczki cynamonu (opcjonalnie)
- 1/2 łyżeczki wędzonej papryki
- sól i pieprz do smaku
- ugotowany ryż pełnoziarnisty (ok. 3/4 ugotowanego ryżu)
- ok. 1,5 litra bulionu warzywnego lub gorącej wody

Gotowanie

1. Piekarnik nagrzać do 180°C. Dynię ułożyć na blasze, wstawić do piekarnika i piec około godziny, aż będzie zupełnie miękka. Ostudzić, obrać, wyrzucić pestki.
2. W garnku rozgrzać oliwę, dodać pokrojoną cebulę, jabłko i przyprawy, po ok. minucie dodać czosnek. Smażyć pół minuty, dodać dynię i bulion/wodę.
3. Gotować około 30 minut.
4. Zmiksować, dodać ryż. Doprawić solą i pieprzem.
5. Opcjonalnie: pod koniec gotowania można dodać kilka pomidorów obranych ze skórki i pokrojonych. Wówczas można pominąć jabłka.

From:

<https://wiki.madenet.pl/> - **Moje wiki**

Permanent link:

<https://wiki.madenet.pl/doku.php?id=przepisy:zupy:dyniowa>

Last update: **2015/10/19 11:42**

