

## Dýňová polévka

Na 1,5l dýňové polévky budeme potřebovat:

- 1 střední dýni hokkaido
- 3 mrkve
- 2 petržele
- 1 střední cibuli
- Nízkotučný bílý jogurt (Nature's promise)
- Kari koření, sůl, pepř
- Chilli papričky podle chuti
- Olivový olej (na vaření)



Postup:

Dýni nemusíme loupat, pouze očistíme hrubou stranou houbičky a řádně umyjeme. Rozkrojenou dýni vydlabeme a nakrájíme na kostičky velikosti cca 2x3cm. Oškrabeme mrkev, petržel a nakrájíme je na větší kostky. Do hlubokého hrnce dáme lžici oleje, přidáme oloupanou a nadrobno nakrájenou cibuli, mrkev, petržel a dýni. Na středním plameni necháme zeleninu mírně osmahnout a zalijeme asi 1200ml vody, osolíme, opepříme. Vaříme do změknutí cca 15-20 minut na mírném ohni. Pokud už se nám zdá zelenina i dýně měkká, polévku vypneme, necháme mírně zchladnout a rozmixujeme tyčovým mixérem dohladka. Nakonec ochutíme kari kořením, postupně vmícháme bílý jogurt pro zjemnění a podle chuti můžeme přidat najemno nakrájenou chilli papričku.



Dobrou chuť!

