

Dýňová polévka s kari a kokosovým mlékem

Suroviny:

Dýně Hokkaido	1ks
Kokosové mléko	cca 100ml
Curry pasta	1-2 lžičky
Sůl	
Libeček	
Voda	

Postup:

Dýni oloupeme a očistíme, nakrájíme na kostky a dáme vařit do hrnce společně s libečkem a vodou- tak aby byla dýně ponořená. Až dýně změkne, celý obsah hrnce rozmixujeme do hladkého krému. Přidáme kokosové mléko a dochutíme curry pastou a solí dle chuti. Pokud se nám polévka zdá příliš hustá, přidáme horkou vodu.

Polévku podáváme horkou s nasucho opečeným celozrnným toustem.

Energetická hodnota na 1 porci (cca 330 ml):

740 kJ/ 170 kcal



