

Zupa dyniowa z gruszkami



GLÓWNE SKŁADNIKI

- 70 dag pokrojonej w kostkę dyni bez skórki
- 3 kubki bulionu z warzyw
- 1 łyżka masła lub oleju rzepakowego
- 1 mała pokrojona w kostkę cebula
- 2 grubo pokrojone gruszki
- 1,5 łyżeczki curry w proszku
- 1,5 łyżeczki zmielonej kurkumy
- 0,5 łyżeczki imbiru w proszku
- 0,5 kubka jogurtu naturalnego
- biały pieprz
- sól
- 4 łyżki drobno startego sera cheddar
- prażone pestki słonecznika
- grzanki

PRZYGOTOWANIE

1. Dynię, dwa i pół kubka bulionu i szczyptę soli zagotowujemy w średnim garnku na średnim ogniu. Zmniejszamy ogień i gotujemy wolno przez ok. 30 min, aż dynia zmięknie. Odstawiamy na bok. Gdy dynia się gotuje, na patelni roztopiamy masło i smażymy cebulkę, często mieszając, aż stanie się szklista. Dodajemy gruszki i smażymy, często mieszając, aż zmiękną. Przyprawiamy curry, kurkumą, imbirem.
 2. Na patelnię z gruszkami wlewamy pozostałe 1/2 kubka bulionu, przykrywamy patelnię i dusimy na wolnym ogniu ok. 10 minut do połączenia się smaków. Zawartość patelni przekładamy do garnka z dynią. Zestawiamy z ognia, a gdy zupa nieco ostygnie, dodajemy jogurt i miksujemy do uzyskania jednolitej konsystencji. Doprawiamy solą i pieprzem, jeśli trzeba.
 3. Na talerze układamy po ponownym podgrzaniu zupy, posypujemy startym serem, pestkami słonecznika lub grzankami.
-

PLACUSZKI Z CUKINII



Składniki:

ok. 15 placuszków

1 średnia cukinia (ok. 300 g)

1 średnia cebula

2 jaja

2 łyżki jogurtu naturalnego

6-8 łyżek mąki pszennej

1 garść świeżego koperku

1 ząbek czosnku

pieprz

sól

oliwa do smażenia

do podania:

jogurt naturalny lub kwaśna śmietana

świeży koperek

szczypiorek itp.

Cukinię dokładnie myję, osuszam, odcinam końce i bez obierania ścieram na tarce o grubych oczkach. Przekładam ją na sito i przyprószam solą, pozostawiam na 15-30 minut, aby puściła sok. Następnie dokładnie odciskam cukinię, najlepiej zrobić to czystymi dłońmi. Do cukinii dodaję pokrojoną w kostkę cebulę, przeciśnięty przez praskę czosnek, sól, pieprz, koperek, jogurt naturalny oraz jaja. Całość dokładnie mieszam i na koniec dodaję mąkę w takiej ilości, aby ciasto nie było zbyt luźne. (Ilość mąki tak naprawdę zależy od tego jakiej wielkości mamy cukinię i na ile dokładnie odcisnęliśmy sok.)

Na patelni dobrze rozgrzewam oliwę i smażę na niej placki. Niewielkie ilości ciasta nakładam łyżką i smażę placki w obydwu stronach na złocisto, następnie przekładam na papierowy ręczniczek, aby odsączyć je z nadmiaru tłuszczu. Podaję póki gorące z ulubionymi dodatkami, np. kleksem śmietany czy jogurtu naturalnego i świeżym koperkiem.

SMACZNEGO!