
Zupa z dyni

1 kg dyni pokroić w grubą kostkę, porcjami podsmażyć na głębokim oleju.

Do garnka wkładamy ½ umytego i pokrojonego na kawałki kurczaka

lub 60 dag skrzydełek. Zalewamy ok. 3l wrzątku, dodajemy:

- 1 łyżeczkę tymianku,
- 1 łyżeczkę kminku,
- 3 przepołowione marchewki,
- 2 przepołowione pietruszki,
- 1 łyżeczkę imbiru,
- ¼ łyżeczki chilli,
- 4 grube pory w całości (grube części),
- 6 dużych ząbków czosnku przeciśniętych przez praskę,
- ½ łyżeczki Vegety,
- 2 łyżeczki soli (do smaku).

Gotujemy do miękkości (ok. 1 godz.), wyjmujemy kurczaka, marchewkę i pietruszkę.

- 1 łyżeczka cytryny,
- 1 łyżeczka kurkumy,
- 1 kg pokrojonej dyni, gotujemy 30 min

Posypujemy pieprzem czarnym, miksujemy z pozostawionym w zupie porem, dosalamy i gotujemy jeszcze 10min.

Można zupę ugotować na kości wołowej, wówczas już na talerzu wlewamy łyżkę kwaśnej śmietany. Zupa jest bardzo zdrowa. Z wyjętych jarzyn można zrobić sałatkę, a z kurczaka panierowane kotleciki, zaś wołowinę użyć do kanapek lub do naleśników.

