



ZUPA Z DYNI I SŁODKICH ZIEMNIAKÓW Z MLEKIEM KOKOSOWYM

CZAS PRZYGOTOWANIA I GOTOWANIA: 30 MINUT

SKŁADNIKI

- 250 g dyni
- 220 ml mleka kokosowego lub kwaśnej śmietany
- 1 łyżka NUTRILITE™ All Plant Protein
- 100 g marchewki
- 70 g słodkich ziemniaków
- 50 g cebuli
- 1 ząbek czosnku, zmiążdżony
- 15 g pestek dyni
- 15 ml oliwy z oliwek
- 15 g świeżej kolendry lub natki pietruszki
- 1 szczypta przyprawy curry
- 1 szczypta mielonej kurkumy
- Opcjonalnie: cienkie paski świeżego imbiru dla wzmocnienia smaku

SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA

1. Obierz i posiekaj wszystkie warzywa. Gotuj je w garnku iCook z osoloną wodą, aż będą miękkie, korzystając z VITALOK. Odcedź i wrzuć z powrotem do garnka. Wlej mleko kokosowe i dodaj NUTRILITE All Plant Protein™.
2. Ponownie zagotuj, dodaj curry i kurkumę. Dopraw solą i pieprzem.
3. Zblenduj wszystkie składniki. Jeśli zupa jest zbyt gęsta, dodaj trochę wody lub mleka.
4. Przed podaniem posyp pestkami dyni i świeżą kolendrą.