



# KREM Z DYNI Z HARISSĄ

## i grzankami z ciecierzycy

40 MINUT

6

WEGETARIAŃSKIE

ŚREDNIE

## SKŁADNIKI

### ZUPA

1 kg dyni  
2 ząbki czosnku  
1 cebula  
½ szklanki czerwonej soczewicy  
½ -¾ l wody lub bulionu (warzywnego lub mięsnego)  
sól i pieprz do smaku  
1-2 łyżeczki harissy Jasmeen  
1 łyżeczka kuminu  
oliwa z oliwek Sandrini

### GRZANKI

200 g ugotowanej ciecierzycy  
2 łyżki oliwy z oliwek Sandrini  
1 łyżeczka kuminu  
sól i pieprz do smaku

### DO PODANIA

sok z ćwiartki cytryny  
świeża kolendra do posypania  
Labneh Sandra

Aromatyczna i rozgrzewająca – taka jest ta zupa z dyni! Okraszona chrupiącymi grzankami z pieczonej ciecierzycy przynosi miłośników tego warzywa w świat zupełnie innych doznań.

## SPRAWDŹCIE JAK SZYBKO JĄ PRZYGOTOWAĆ!

Do zimnej oliwy z oliwek wrzucamy pokrojoną cebulę i czosnek, podsmażamy 2-3 minuty na małym ogniu. Następnie dodajemy obraną i pokrojoną w grube kostki dynię, marchew, kumin, harissę (w zależności od upodobania ostrości można dać jej znacznie więcej lub mniej) oraz przepłukaną pod bieżącą wodą soczewicę. Całość podsmażamy kolejne 2-3 minuty i zalewamy wodą lub bulionem. Gotujemy 20-30 minut aż dynia i marchew będzie miękka. Blendujemy i doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

W międzyczasie, kiedy zupa się gotuje, zabieramy się za przygotowanie pieczonej ciecierzycy. Piekarnik nagrzewamy do 180 stopni. Ciecierzycę mieszamy z oliwą z oliwek i przyprawami. Następnie przekładamy na blachę i pieczemy 25 – 30 minut od czasu do czasu mieszając.

Gorącą zupę wykładamy na talerz, dekorujemy jogurtem, posypujemy kolendrą i pieczoną ciecierzycą.

Smacznego!

← zobacz wcześniejszy przepis



**POLITYKA PRYWATNOŚCI**

**LEVANT.PL**

**SKLEP.SMACZNEGO.PL**