

Supa crema de dovleac cu portocala



TIMP PREGĂTIRE

—

TIMP GĂTIRE

—

PORȚII

—

CALORII

—

● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

● Mod de preparare

01 Pasul 1

Daca imi aduc bine aminte, prima reteta de pe acest blog a fost chiar o [supa crema de dovleac](#) cu ceva seminte de coriandru; clar diferita fata de aceasta!

Reteta de azi este una cremoasa, vegana (*de post*), de toamna, plina de arome si culori. Are un gust intens si dulceag.

Desi inca nu rezonaz cu preparatele considerate "sarate" sa fie dulci; o data pe an imi place sa experimentez diverse retete cu dovleac sau orice ingredient mai apare in definitia mea ca fiind "dulce"! :)))

Asadar, daca iti plac preparatele cremoasa si vrei sa te surprinzi: atat papilele tale gustative cat si pe invitatii tai; iti recomand cu draga inima sa incerci aceasta reteta atipica de: **Supa crema de dovleac cu portocala**.

Pentru 4 portii ai nevoie de:

- 1 ceapa alba, taiata felii
- 1 morcov, taiat felii
- 2 cartofi, taiati cubulete
- 1 lingurita [pudra curry](#)
- 4 felii dovleac copt, taiat cubulete
- 2 catei de usturoi
- 1/2 portocala: coaja + zeama
- 1 lingurita ghimbir ras
- 4 linguri [lapte cocos](#)
- 2 linguri ulei de rapita
- [sare](#) si [piper](#) dupa gust

Preparare: Intr-un ibric pui apa la fiert si intre timp, intr-o cratita (*dupa ce o incalzesti*) pui ceapa, sare si putina apa, amesteci si lasi asa pana se inmoaie ceapa.

Apoi adaugi cartoful, pudra de curry, amesteci bine si adaugi apa cat sa cuprinda, pui capacul si lasi sa fiarba.

Cand acestea sunt aproape gata, adaugi si dovleacul si mai lasi sa dea un clocot!

La final opresti focul, adaugi restul ingredientelor si mixezi pana formezi o pasta; mai adaugi lapte de cocos sau apa pana obtii gustul si consistenta dorita!

Ce spui, ti-am starnit curiozitatea?!

***Bonus:** delicios cu [seminte de dovleac](#) si chips-uri de ardei iute.

