

## Supa crema de dovleac cu seminte



**TIMP PREGĂTIRE**

—

**TIMP GĂTIRE**

—

**PORȚII**

—

**CALORII**

—

## ● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

## ● Mod de preparare

### 01 Pasul 1

Recunosc ca nu imi iese o supa crema de doua ori la fel! Sunt fan genul asta de supe si cum imi plac condimentele si am o sumedenie; mereu imi place sa adaug ceva diferit.

Insa la asta m-am oprit si m-am decis sa o scriu, caci... textura e intr-un mare fel! si cum se combina cu semintele de dovleac prajite.. Yuuuuummmmy!

Pentru 4 portii ai nevoie de:

- 1 dovleac, mediu, copt
- 1 morcov, copt
- 2 cartofi
- 2 cepe
- 4 linguri [lapte cocos](#)
- 4 linguri [seminte de dovleac](#), prajite
- 1 lingurita coriandru boabe
- [sare](#) si [piper](#) dupa gust

Dupa ce pui dovleacul si morcovul la copt cu putin ulei de dovleac si sare; pregatesti si pui la fiert, impreuna cu apa, cat sa acopere legumele, o oala cu restul legumelor si condimentelor; dupa ce s-au facut, pui totul intr-un blender si adaugi laptele de cocos, ulei de dovleac si gata!

**\*Bonus:** nu uita de nelipsitele seminte coapte, de dovleac si ulei de dovleac peste! E delicios!