

Zupa dyniowa

- około 1 kg dyni pokrojonej w kostkę (ugotować do miękkości lub upiec w piekarniku)
- 2 litry przegotowanej wody
- 1 marchewka – ok. 165 g.
- 1 pietruszka – ok. 31 gr.
- 1 seler – ok. 114 gr.
- 1 por – ok. 64 gr.
- 2 ząbki czosnku – ok. 13 gr.
- 1 średni ziemniak – ok. 154 gr.
- pieprz, sól, gałka muskatołowa, tymianek lub inne ulubione przyprawy
- 2 łyżki śmietany słodkiej, lub kwaśnej, ewentualnie jogurt naturalny w zależności od smaku

-
1. warzywa pokroić w paski lub na małą kostkę,
 2. czosnek rozgnieść lub drobno posiekać,
 3. w garnku na małej ilości oleju podsmażyć cebulę, aż się zeszkli, dodać czosnek, pora i chwilę smażyć,
 4. dodać resztę warzyw oprócz ziemniaka i dyni,
 5. chwilę smażyć, zalać przegotowaną wodą (można użyć wody z gotowanej dyni),
 6. dodać ziemniaki i gotować do miękkości,
 7. dodać dynię i dalej gotować ok. 10 minut,
 8. dodać sól i ulubione przyprawy,
 9. blenderem zmiksować całość. Jeśli będzie za gęsta dodać przegotowanej wody lub bulionu,
 10. doprawić do smaku śmietaną.

Cały garnek zupy to 9,6 WW

czyli:

- **1 WW** = 275 gr. zupy
- **0,5 WW** = 138 gr. zupy
- **0,1 WW** = 27,5 gr. zupy