

Zupa krem z dyni z karmelizowanym jabłkiem i pieczonymi orzechami

Jesienna Symfonia Smaków: Zupa Krem z Dyni

Aksamitna zupa krem z dyni to prawdziwy **jesienny skarb**, który rozgrzewa ciało i duszę. Nasza wersja z karmelizowanym jabłkiem i pieczonymi orzechami przenosi to klasyczne danie na zupełnie nowy poziom kulinarnych doznań. Pieczona dynia uwalnia swój słodki aromat, a połączenie z orientalnymi przyprawami tworzy *harmonijną kompozycję smaków*.

Dla kogo?

Ta [zupa](#) to idealna propozycja dla miłośników wyrazistych, ale zbalansowanych smaków. Spodoba się zarówno wegetarianom, jak i osobom poszukującym rozgrzewających dań na chłodniejsze dni. Dzięki mleku kokosowemu zupa zyskuje kremową konsystencję, która zadowoli nawet najbardziej wymagających smakoszy.

Na jaką okazję?

Doskonała jako **elegancka przystawka** na rodzinny obiad czy kolację z przyjaciółmi. Sprawdzi się również jako pełnowartościowy posiłek w zwykły dzień, gdy potrzebujesz czegoś pożywneho i rozgrzewającego. Podana w efektowny sposób z dekoracją z orzechów i karmelizowanego jabłka zrobi wrażenie na gościach podczas jesiennych spotkań.

Czy wiesz, że?

Dynia to nie tylko smaczne, ale i niezwykle *zdrowe warzywo*. Bogata w beta-karoten, witaminy i błonnik, wspiera odporność organizmu w sezonie jesienno-zimowym. Połączenie dyni z cynamonem i curry nie tylko wzbogaca smak, ale również wspomaga trawienie i rozgrzewa organizm.

Dla urozmaicenia

Zupę możesz podać na kilka sposobów – z chrupiącymi grzankami czosnkowymi, groszkiem ptysiowym lub świeżym, chrupiącym pieczywem. Jeśli lubisz ostrzejsze smaki, dodaj więcej pieprzu cayenne lub posiekaną papryczkę chilli. Dla bardziej wyrazistego smaku możesz zastąpić orzechy włoskie orzechami pekan lub pestkami dyni.