

# Soojendav kõrvitsapüreesupp



# Sügishõnguline soojendav kõrvitsapüreesupp

Lähenevad sügisilmad lausa soosivad midagi mõnusalt kodust ning soojendavat, ning mis võiks olla sel puhul parem kui üks kreemine kõrvitsasupp! Lisaks suurepärasele maitseomadustele sisaldab kõrvits ohtralt nii antioksidante kui ka vitamiine. Kõrvitsas on peidus nii A-, C-, E- kui ka B- grupi vitamiinid ning mineraalid nagu kaltsium ja kaalium. See tummine vili on abiks kõrgenenud kolesterooli puhul ning omab ka vananemisvastast toimet. Küpseta, hauta, surista supiks või meisterda hoopis küpsiseid - lase aga fantaasial lennata, sest kõrvits sobib peaaegu kõigeks. Eeskätt on kõrvits muidugi ideaalne kaaslane supi sees, seega jagame sinuga justnimelt üht tervislikku ning vaimu turgutavat kõrvitsasupi retsepti.

**Kogus:** kolmele kuni neljale

**Valmistusaeg:** 30 minutit

**Raskusaste:** kerge

**Vaja läheb:**

- 1 kg kooritud kõrvitsakuubikuid
- 2tl kookosõli (valikuline, soovi korral kasuta õli asemel vett)
- 2tl purustatud küüslauku
- 1 peeneks hakitud sibul
- 1 klaas aedviljapuljongit (360ml, vajadusel rohkem/vähem)
- 1 purk keskmise rasvasisaldusega kookospiima (400ml)
- 1tl jahvatatud vürtsköömneid
- 1tl tüümianit
- 1/2tl peeneks hakitud tšillit (või tšillipulbrit/helbeid)
- meresoola ja pipart

**Kuidas teha?**

Kuumuta potis oliiviõli ning pruunista peeneks hakitud sibul, küüslauk ning ingver. Hauta paar minutit. Lisa seejärel tüümian ja tšilli ning hauta seni, kuni sibul on pehme. Seejärel lisa juurde kookospiim, puljong ning kõrvitsakuubikud ja lase keema tõusta. Alanda kuumust ning hauta seni, kuni kõrvits on küpsenud ning pehme (kõrvits küpseb ligikaudu 10 minutit). Seejärel tõsta segu blenderisse või kasuta saumiksrit ning surista supp ühtlaseks. Maitsesta soola ja pipraga, serveeri ning kaunistameelega.

PS! Kui soovid madalama rasvasisaldusega suppi, asenda kookospiim puljongiga ning kasuta ka õli asemel hoopis vett.