

Original pumpkin cream soup

- тыква – 1,2 кг
- морковь – 1 шт
- красный лук – ¼ шт
- чеснок – 3 зубчика
- соль/перец – по вкусу
- оливковое масло – 4 ст.л
- тыквенные семечки – горсть
- сметана

Тыкву, морковь, лук моем, чистим и режем большими кубиками.

Включаем духовку на 170°C, выкладываем на противень пекарскую бумагу, а затем все овощи и чеснок. Солим, перчим, смазываем маслом, запекаем 45 минут.

Достаем содержимое духовки, пересыпаем все в блендер, выливаем оставшееся масло, пюрируем.

