**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 170ºC, 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.

