ZUPA KREM Z DYNI

**Składniki:**

* 1 mała dynia, obrana i pokrojona w kostkę
* 1 cebula, pokrojona w kostkę
* 2 ząbki czosnku, posiekane
* 1 marchewka, pokrojona w plastry
* 1 ziemniak, pokrojony w kostkę
* 1 litr bulionu warzywnego
* 2 łyżki oliwy z oliwek
* Sól i pieprz do smaku
* Śmietana lub jogurt naturalny do podania (opcjonalnie)
* Pestki dyni do dekoracji

**Przygotowanie:**

1. W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj cebulę i czosnek, smaż przez około 3 minuty.
2. Dodaj marchewkę, ziemniak i dynię. Smaż przez około 5 minut.
3. Wlej bulion warzywny, dopraw solą i pieprzem. Doprowadź do wrzenia, a następnie gotuj na małym ogniu przez około 20 minut, aż warzywa będą miękkie.
4. Zblenduj zupę na gładki krem.
5. Podawaj z odrobiną śmietany lub jogurtu oraz posypaną pestkami dyni.