PETITE GOURMETS

AMERIKAN

Hokkaido Kabak Çorbası

Kavrulmuş sebzelerle kremalı Hokkaido balkabağı çorbası tarifi. Sağlıklı, ısıtan kış çorbası soğuk günler için mükemmel. İpuçlarıyla kolay 30 dakikalık tarif.

10 min	20 min	30 min	6	Easy
HAZIRLIK	PIŞIRME	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 1 bal kabağı
- 2 patates
- 1 soğan
- 1 havuç
- 1 paket krema
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber

Yapılışı

1. **Prepare the oven and pumpkin**

   Preheat oven to 180°C (356°F). Place 1 whole Hokkaido pumpkin on a baking sheet and roast for 7-8 minutes until the skin softens slightly for easier cutting.

2. **Prepare the vegetables**

   Remove pumpkin from oven and let cool for 2-3 minutes. Cut pumpkin into 2-inch cubes, keeping the skin on. Dice 2 onions, 1 potato, and 1 carrot into uniform 1-inch pieces. Mince 1 clove of garlic.

3. **Sauté the aromatics**

   Heat 3 tablespoons of olive oil in a large pot over medium heat. Add the diced onions and cook for 3-4 minutes until they start to soften and become translucent.

4. Add the minced garlic, diced potato, and diced carrot to the pot. Cook for 5-6 minutes, stirring occasionally, until the vegetables begin to soften around the edges.

5. Add the cubed pumpkin to the pot and stir to combine. Cook for 2-3 minutes until the pumpkin pieces are heated through.

6 **Simmer the soup**

Add enough water to cover all vegetables by 2 inches. Season with 1 teaspoon salt and 1 teaspoon black pepper. Bring to a boil over high heat, then reduce heat to medium-low and simmer for 20-25 minutes until all vegetables are completely tender when pierced with a fork.

7 **Blend the soup**

Use an immersion blender to puree the soup directly in the pot until completely smooth and creamy, about 2-3 minutes. Alternatively, carefully transfer soup in batches to a regular blender and puree until smooth.

8 **Finish and serve**

Stir in 1 pack of cream and simmer gently for 5 minutes until heated through. Taste and adjust seasoning with additional salt and pepper as needed. Serve hot, garnished with a drizzle of cream or toasted pumpkin seeds if desired.

Besin Değerleri

180	1.9g	18g	9.2g	3g	8g	413mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Sert kabuğu yumuşatmak ve güvenli bir şekilde işlemeyi kolaylaştırmak için Hokkaido balkabağını kesmeden önce bütün halde 180°C'de 7-8 dakika önceden kavurun.

Hokkaido balkabaklarını serin, kuru bir yerde saklayın; böylece birkaç ay taze kalabilirler. Olgunluğu test etmek için tıklayın - içi boş ses olgunluğu gösterir.

Balkabağını keserken büyük, keskin bir bıçak kullanın ve güvenlik için yavaşça çalışın. Kabuk yenilebilir ve besleyicidir, bu yüzden tamamen soyulmasına gerek yoktur.

Parlak lezzetlerini ve aromatik yağlarını korumak için kekik, adaçayı veya biberiye gibi taze otları pişirmenin son birkaç dakikasında ekleyin.

Ekstra lezzet derinliği için su yerine sebze veya tavuk suyu kullanın. Ek baharat çorbanın genel tadını artıracaktır.

Balkabağının doğal tatlılığını tamamlayan ince tropikal notalarla vegan versiyon yaratmak için süt ürünü krema yerine hindistan cevizi kreması kullanın.

Görsel çekicilik için kavrulmuş kabak çekirdeği, krema damlası, taze otlar veya tarçın ya da toz biber gibi ısıtan baharatların serpiştirilmesiyle süsleyin.

> Krema ekledikten sonra çorbayı kesilmeyi önlemek için kısık ateşte pişirin ve pürüzsüz, kadifemsi dokuyu korumak için nazikçe karıştırın.