



Σούπα κολοκύθας

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

30'

Χρόνος
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μία βαθιά **κατσαρόλα** σε μέτρια φωτιά και **σοτάρουμε** τα κρεμμύδια για 2 λεπτά μέχρι να χρυσαφίσουν ελαφρά.
- Προσθέτουμε το σκόρδο και σοτάρουμε για άλλο ένα λεπτό.
- Προσθέτουμε τα 20 γρ. βούτυρο, την κολοκύθα κομμένη σε κύβους 3-4 εκ. και το θυμάρι.
- Σοτάρουμε για 2-3 λεπτά ακόμα και προσθέτουμε το νερό με τον κύβο. Μπορούμε να βάλουμε και ζωμό εάν έχουμε.
- Φέρνουμε σε βρασμό και σιγοβράζουμε με καπάκι επάνω στην κατσαρόλα για 15 έως 30 λεπτά μέχρι να μαλακώσει η κολοκύθα.
- Όταν μαλακώσουν τα κομμάτια της κολοκύθας, προσθέτουμε το υπόλοιπο βούτυρο, τον χυμό από το πορτοκάλι και περνάμε τη σούπα από το μπλέντερ μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα και να έχουμε μία λεία υφή.
- Αν είναι πολύ νερουλή βράζουμε για λίγα λεπτά ακόμα. Αν είναι πολύ πηχτή προσθέτουμε λίγο ζεστό νερό ακόμα.
- **Σερβίρουμε** με κρέμα γάλακτος, θυμάρι φρέσκο, **καραμελωμένο μπέικον** και **σπιτικά κρουτόν**.

Συστατικά

Για τη σούπα

- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κρεμμύδια μέτρια, ψιλοκομμένα
- 1 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένη
- 70 γρ. βούτυρο
- 800 γρ. κολοκύθα κίτρινη καθαρισμένη (καθαρό βάρος)
- 1 κ.σ. φρέσκο θυμάρι
- 1 λίτρο νερό
- 1 κύβο κότας
- χυμό από ένα πορτοκάλι

Για το σερβίρισμα

- κρέμα γάλακτος
- θυμάρι φρέσκο
- **καραμελωμένο μπέικον**
- **σπιτικά κρουτόν**

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

140 Θερμίδες (kcal)	8.6 Λιπαρά (γρ.)	5.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	13.0 Υδατ/κες (γρ.)
7%	12%	28%	5%
7.5 Σάκχαρα (γρ.)	2.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.8 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.6 Αλάτι (γρ.)
8%	4%	7%	10%