

*Ημερομηνία καταχώρησης: 24.8.2006*

*Υλικά:*

1 μέτρια κολοκύθα

1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο

500 ml ζωμός λαχανικών

Φύλλα θυμαριού και δάφνης

Καφέ ρύζι

Πρόβειο γιαούρτι

Πάπρικα

Πιπέρι

Νερό

*Παρασκευή:*

Κόψτε σε κομμάτια την σάρκα της κολοκύθας και βάλτε την σ' ένα τηγάνι με το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, τον ζωμό λαχανικών και τα βότανα.

Βράστε τα για 20 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσει η κολοκύθα.

Βγάλτε την κολοκύθα, αλλά μην πετάξετε τον υπόλοιπο ζωμό.

Βράστε σε νερό το ρύζι μέχρι να μαλακώσει. Στραγγίξτε.

Περάστε την κολοκύθα από το μπλέντερ μέχρι να γίνει πουρές.

Προσθέστε το ρύζι στην κολοκύθα και μετά, σε μια κατσαρόλα,

προσθέστε σιγά - σιγά τον ζωμό που έχετε κρατήσει και

ζεστάνετε το μέχρι να φτιάξετε ένα κρεμώδες μείγμα σούπας κολοκύθας με ρύζι.

Για να το σερβίρετε, προσθέστε μια μεγάλη μερίδα γιαούρτι και ανακατέψτε το.

Προσθέστε πάπρικα και πιπέρι.

*Πηγή:*

Τζέϊν Σκρίβνερ, "Αποτοξινωθείτε με νερό", Εκδόσεις "Κυβέλη"

