



Krem z pieczonej papryki

★★★★★ (19)



45 minut



6 osób

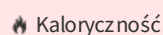


łatwy

Wartości odżywcze

117 kcal / 1 porcję (326 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

35.98 kcal

1.8%



Białko

1.15 g

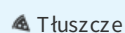
2.3%



Węglowod.

4.82 g

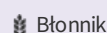
1.79%



Tłuszcze

2.24 g

3.2%



Błonnik

1.30 g

5.2%

GDA

1.8%



Składniki

- Wywar warzywny - 720g (3 szklanki)
- Papryka czerwona - 1000g (5 sztuk)
- Cebula - 80g (sztuka)
- Marchew - 45g
- Czosnek duży - 15g (3 ząbki)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 45g (3 łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)
- Papryka słodka, wędzona - 3g (1 ½ szczypty)
- Bazylia świeża - 10g (2 gałązki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 180 stopni C. Cebulę pokrój w półksiężycy, a marchewkę w talarki. Papryki umyj pod bieżącą wodą, pokrój w ćwiartki oraz usuń pestki.

KROK 2: Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia ułóż pokrojone warzywa i obrane ząbki czosnku. Wszystko polej oliwą z oliwek i dopraw solą oraz pieprzem. Warzywa wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz przez ok. 20 minut, do momentu ich lekkiego zbrązowienia.

KROK 3: W międzyczasie przygotuj wywar z włoszczyzny z dodatkiem ziela angielskiego, liścia laurowego i ziaren pieprzu.

KROK 4: Wywar przecedź przez sito. Upieczone papryki obierz ze skórki. Bulion ponownie doprowadź do wrzenia, a następnie dodaj koncentrat pomidorowy i wszystkie upieczone warzywa. Dopraw pieprzem, ostrą i wędzoną papryką i ponownie zagotuj. Następnie zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem przez ok. 10 minut.

KROK 5: Po ostudzeniu, zblenduj upę z listkami bazylii na gładki krem.

*Zupę można udekorować kleksem jogurtu naturalnego, uprażonymi nasionami słonecznika oraz listkami bazylii.

Smacznego!

