Ekspresowa zupa bouillabaisse

Zupa jest przygotowana z mieszanki owoców morza, które są dostępne w supermarketach, ale można je zastąpić filetami z białej ryby o zwartym mięsie, pokrojonymi na mniejsze kęsy, lub ulubionymi owocami morza jednego rodzaju.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek
1 mała czerwona cebula, pokrojona w talarki
1 mały por, cienko pokrojony (tylko biała część)
1 ząbek czosnku, wyciśnięty
400 g krojonych pomidorów z puszki
1 i 1/2 szklanki wywaru rybnego lub warzywnego
300 g mieszanki owoców morza

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę w garnku na średnim ogniu. Wrzucić cebulę, por i czosnek. Smażyć 5 minut, aż warzywa zmiękną.

2) Dodać pomidory i wywar, doprowadzić do wrzenia, a następnie gotować 3 minuty na małym ogniu.

3) Wrzucić owoce morza i dusić 4–5 minut pod przykryciem. Podawać od razu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 327 kcal, 35 g białka, 15 g tłuszczów (3 g tłuszczów nasyconych), 14 g węglowodanów (12 g cukrów), 5 g błonnika, 1181 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock