

Minestrone z bobem

Używając krojonych pomidorów z ziołami oszczędzamy czas, przygotowując tę pyszną, pożywną zupę. Mają one wspaniały aromat, który doskonale komponuje się z warzywami, makaronem i bobem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek
2 marchwie, pokrojone na talarki
2 łodygi selera naciowego, pokrojone na talarki
1 średnia cebula, posiekana
2 cukinie, przekrojone na połówki i pokrojone na plasterki
1 czerwona papryka, posiekana
1 l wywaru z warzyw lub kurczaka
2 puszki (po 420 g) pomidorów z bazylią, czosnkiem i oregano
2 szklanki razowego makaronu świderki, rurki lub muszelki
1 puszka (550 g) bobu, odsączonego i przepłukanego

PRZYGOTOWANIE

1) W dużym rondlu rozgrzać oliwę na średnim ogniu. Wrzucić marchew, seler naciowy i cebulę. Smażyć 5 minut, cały czas mieszając, aż cebula się zeszkli. Dodać cukinię i paprykę. Smażyć jeszcze 2 minuty, często mieszając, aż warzywa przyrumienią się lekko.

2) Dodać wywar, pomidory i 2 szklanki wody. Doprowadzić do wrzenia. Wrzucić makaron, po czym zredukować ogień i gotować około 12 minut, aż makaron będzie miękki.

3) Dodać bób i gotować jeszcze przez 2 minuty, aż będzie gorący. Każdą porcję można posypać parmezanem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 229 kcal, 9 g białka, 42 g węglowodanów, 7 g błonnika, 4 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 0 mg cholesterolu, 634 mg soli.