

Pikantna zupa z chorizo i fasolą

Zupa będzie równie dobra jeśli zamiast fasolki cannellini użyjemy mieszanej fasoli z puszki.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 kiełbaski chorizo

1 czerwona papryka

800 g pokrojonych pomidorów z puszki

420 g fasolki cannellini z puszki

3 łyżki liści świeżej bazylii lub pietruszki, porwanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Zagotować wodę w czajniku. Przekroić kiełbaski chorizo wzdłuż na pół, a potem pokroić na plasterki grubości 1 cm. Pokroić paprykę na kawałki.

2) Rozgrzać 2 łyżeczki oliwy z oliwek w dużym rondlu ustawionym na średnim ogniu. Wrzucić kiełbaski i smażyć 3 minuty, ciągle mieszając, aż się zrumienią. Dodać paprykę i smażyć kolejne 3 minuty, aż trochę zmięknie.

3) Dodać pomidory i 750 ml wrzącej wody. Przykryć, doprowadzić do wrzenia, a następnie zmniejszyć ogień i gotować 5 minut.

4) Odsączyć i opłukać fasolkę. Dodać do zupy i gotować 1–2 minuty, aż będzie gorąca. Posypać bazylią lub pietruszką i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 161 kcal, 10 g białka, 6 g tłuszczów (2 g NKT), 16 g węglowodanów (9 g cukrów), 7 g błonnika, 637 mg sodu