Prowansalska warzywna zupa pistou

Specjalność z południa Francji: zupa jarzynowa z makaronem z dodatkiem aromatycznej pasty aïllade z czosnku i bazylii oraz odrobiny parmezanu to pożywne główne danie. Można ją podawać ze świeżym pieczywem, na przykład z ciepłą focaccią.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1,2 l wywaru z warzyw
2 małe pory, pokrojone w plasterki
3 marchewki, pokrojone w kostkę
2 cukinie, pokrojone w kostkę
400 g pokrojonych pomidorów z puszki
200 g fasolki szparagowej, pokrojonej na krótkie kawałki
400 g fasolki flageolet z puszki, odsączonej i wypłukanej
100 g makaronu vermicelli, połamanego na krótkie kawałki
40 g wiórków parmezanu

SOS AÏLLADE

3 ząbki czosnku
25 g świeżych liści bazylii, grubo posiekanych
1 pomidor, obrany i bez gniazda nasiennego, posiekany

PRZYGOTOWANIE:

1) Zagotować wywar w dużym garnku, dodać pory, marchewkę, cukinię i pomidory z puszki razem z zalewą. Doprowadzić z powrotem do wrzenia, zmniejszyć ogień, przykryć i gotować na wolnym ogniu 15 minut.

2) Dodać fasolkę szparagową, fasolkę flageolet i makaron. Doprowadzić znów do wrzenia, zmniejszyć ogień i gotować 5 minut, aż warzywa i makaron będą miękkie. Przyprawić do smaku.

3) Przygotować sos aïllade. W moździerzu ugnieść czosnek z bazylią i pomidorem, przyprawić do smaku (sos można przygotować wcześniej, dodać do zupy tuż przed podaniem).

4) Nalać zupę do szerokich miseczek, do każdej dodać łyżkę aïllade i trochę parmezanu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 265 kcal, 16 g białka, 4 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 41 g węglowodanów (w tym 12 g
cukrów), 7 g błonnika, 334 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock