Rozgrzewająca zupa z pomidorów i papryki

Z czerwonych papryk i passaty powstaje wspaniała czerwona zupa – danie wykwintne, a jednak łatwe do przyrządzenia. Dodajmy do niej nieco gęstej kwaśnej śmietany i podajmy ją z gorącym chlebem z pesto, a powstanie pyszne danie na specjalne okazje. Jeśli podajemy zupę z razowym chlebem na kolację, nie przybierajmy jej śmietaną, tylko świeżymi ziołami.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 długa bagietka
3 łyżki sosu pesto
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
1 cebula, grubo posiekana
1 ząbek czosnku, posiekany
700 g czerwonej papryki, grubo posiekanej
300 ml wywaru z warzyw, najlepiej domowego wyrobu, lekkiego
300 ml passaty pomidorowej

1 łyżeczka posiekanego świeżego tymianku lub 1/2 łyżeczki suszonego
1/4 łyżeczki cynamonu
1 łyżeczka cukru
sól i pieprz

Do przybrania
6 łyżek gęstej kwaśnej śmietany
6 gałązek świeżej bazylii

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Przekroić bagietkę na pół, tak aby zmieściła się w piekarniku. Pokroić połówki na kromki grubości 3,5 cm, nie przerywając bagietki u podstawy. Rozchylić kromki, każdą z nich posmarować grubą warstwą pesto, a potem znowu docisnąć je do siebie. Owinąć bagietkę folią aluminiową i odłożyć.

2) Podgrzać oliwę w rondlu. Wrzucić do rondla cebulę oraz czosnek i smażyć 5 minut, żeby zmiękły, ale się nie przyrumieniły. Dodać paprykę i smażyć kolejne 5 minut, mieszając od czasu do czasu. Wlać wywar i zdjąć rondel z ognia.

3) Włożyć bagietkę do piekarnika i podgrzewać ją 15 minut. Przetrzeć zupę w mikserze na gładką papkę. Przelać ją z powrotem do rondla i wymieszać z passatą, tymiankiem, cynamonem oraz cukrem. Delikatnie podgrzać, nie dopuszczając do zagotowania zupy. Przyprawić do smaku.

4) Wlać zupę chochlą do ciepłych misek i przybrać każdą porcję łyżką gęstej kwaśnej śmietany oraz listkiem bazylii. Podawać z gorącą bagietką.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 300 kcal, 8 g białka, 8 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 44 g węglowodanów (w tym 11 g cukrów), 4 g błonnika.

Źródło zdjęcia: Shutterstock