Słodka zupa jarzynowa

Zupa na soku marchewkowym, zamiast na wywarze, jest słodsza i ma więcej beta-karotenu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek
5 ząbków czosnku, obranych
375 g ziemniaków, nieobranych, pokrojonych w drobną kostkę
2 średnie zielone papryki, bez nasion, pokrojone w drobną kostkę
2 łyżki świeżego rozmarynu
1 żółta lub zielona cukinia, przekrojona wzdłuż na pół i pokrojona w drobną kostkę
1 duża czerwona cebula, pokrojona w drobną kostkę
375 ml soku marchewkowego lub wywaru warzywnego
375 g pomidorów, pokrojonych w kostkę
1 łyżeczka suszonego estragonu
sól i mielony czarny pieprz, do smaku

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 220°C. Wymieszać oliwę z czosnkiem w brytfannie. Wstawić na 5 minut do piekarnika. Włożyć ziemniaki, paprykę, wsypać łyżkę rozmarynu. Wymieszać warzywa, by pokryły się oliwą. Piec 15 minut.

2) Dodać cukinię i cebulę, wymieszać. Piec 15 minut.

3) Wlać sok marchewkowy lub wywar do dużego garnka. Dodać pomidory, estragon oraz sól i pieprz. Doprowadzić zupę do wrzenia. Wrzucić do niej pieczone warzywa.

4) Wlać do brytfanny 250 ml wody. Zeskrobać to, co przywarło do dna, i dodać do garnka z zupą. Gotować ją jeszcze 2 minuty. Udekorować rozmarynem i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 160 kcal, 5 g białka, 4 g tłuszczów, 0,5 g tłuszczów nasyconych, 29 g węglowodanów, 4 g błonnika, 0,5 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock