

Szybka zupa z owoców morza

Jest to uproszczona wersja bouillabaise, klasycznej francuskiej zupy z owoców morza, którą zazwyczaj przyrządza się kilka godzin.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

6 cebulek dymek

3 ząbki czosnku

185 ml białego wina

800 g pomidorków koktajlowych w soku pomidorowym, z puszki

500 g mieszanki owoców morza z ziołami

PRZYGOTOWANIE:

1) Zagotować pół czajnika wody. Pokroić dymki i rozgnieść czosnek. Rozgrzać łyżkę oliwy z oliwek w dużym rondlu na średnim ogniu i dodać dymkę i czosnek. Smażyć 2 minuty, ciągle mieszając.

2) Zwiększyć ogień, dodać wino i gotować 2 minuty lub do chwili, gdy połowa płynu wyparuje. Dodać 250 ml wrzącej wody oraz pomidory, rozgniatając większość z nich grzbietem drewnianej łyżki. Doprowadzić do wrzenia, a następnie zmniejszyć ogień i gotować 4 minuty.

3) Dodać mieszankę owoców morza i gotować 2 minuty, aż przestaną być surowe. Doprawić solą, świeżo zmielonym pieprzem i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 238 kcal, 33 g białka, 4 g tłuszczów (1 g NKT), 9 g węglowodanów (7 g cukrów), 3 g błonnika, 551 mg sodu