

Wiejska zupa jarzynowa z pesto

Oto zdrowsza wersja klasycznej francuskiej zupy z dodatkiem bazyliowego pesto. Aromatyczne warzywa wzbogacają smak, dostarczają dużo witamin i sprawiają, że zupa nie jest zbyt tłusta.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

500 g dojrzałych pomidorów śliwkowych
1 cebula, posiekana
1 marchewka, posiekana
1 łodyga selera, pokrojona w plasterki
2 ząbki czosnku, drobno posiekane
2 cukinie (żółta i zielona, ok. 300 g), pokrojone w plasterki
450 ml wywaru z kurczaka ugotowanego bez soli
450 ml wywaru warzywnego ugotowanego bez soli
45 g listków świeżej bazylii
2 i 1/2 łyżki sosu pesto

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Pomidory obrać ze skórki, usunąć pestki i posiekać.
- 2) Spryskać tłuszczem w aerozolu dużą patelnię i postawić na dużym ogniu. Wrzucić cebulę, marchewkę, seler, czosnek i smażyć 5 minut, aż warzywa będą miękkie. Dodać pomidory, cukinię i smażyć jeszcze około 8 minut, aż cukinia zmięknie.
- 3) Włączyć oba wywary i doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć ogień i gotować 20 minut na małym ogniu, bez przykrycia.
- 4) Zmiksować na gęstą kremową pastę listki bazylii oraz sos pesto.
- 5) Zupę nalać na talerze, udekorować pastą z pesto i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 144 kcal, 12 g białka, 7 g tłuszczów (w tym 0,7 g NKT 0 mg cholesterolu), 11 g węglowodanów (w tym 8 g cukrów), 3 g błonnika, 470 mg sodu