Zupa pomidorowa z jajkiem

Wyśmienita potrawa, inspirowana kuchnią kubańską. Czosnek, który ma działanie przeciwnowotworowe, nadaje jej intensywny smak.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek
1 mała cebula, drobno posiekana
6 ząbków czosnku, posiekanych
4 dojrzałe pomidory, bez nasion, drobno pokrojone
850 ml wywaru z warzyw lub kurczaka
1 liść laurowy
1/2 łyżeczki soli
2 duże jajka, rozmącone
6 kromek włoskiego pieczywa (grubości 2 cm), np. ciabatty, opieczonych
3 łyżki natki pietruszki, posiekanej, i małe gałązki do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę w dużym garnku. Wrzucić cebulę, smażyć 5 minut, aż zmięknie. Dodać czosnek, a niedługo potem pomidory; smażyć razem minutę.

2) Dodać wywar, liść laurowy i sól. Zmniejszyć ogień. Gotować zupę 10 minut na małym ogniu, bez przykrycia. Zestawić z ognia. Wyrzucić liść laurowy. Wlać jajka, wymieszać. Na każdy talerz położyć kromkę pieczywa i wlać gorącą zupę. Posypać natką pietruszki. Od razu podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 PORCJA ZAWIERA: 173 kcal, 12 g białka, 7 g tłuszczów, 1,5 g tłuszczów nasyconych, 19 g węglowodanów, 1,5 g błonnika, 1,2 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock