Zupa pomidorowa z papryką i kiełbasą chorizo

Ta śródziemnomorska zupa jest doskonałym błyskawicznym daniem kolacyjnym. Świetnie smakuje z bagietką. Zupa będzie bardziej sycąca, jeśli podamy do niej trójkąciki z serem ricotta i pesto.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 czerwona cebula z łupinami, przekrojona na ćwiartki
2 długie słodkie czerwone papryki, przekrojone wzdłuż na połówki
4 podłużne pomidory, przekrojone
2 ząbki czosnku, w łupinach
500 ml wywaru drobiowego
400 g czerwonej fasoli kidney z puszki, odsączonej i wypłukanej
100 g kiełbasy chorizo, posiekanej
2 łyżeczki octu balsamicznego

15 g listków bazylii

PRZYGOTOWANIE:

1) Przygotować warzywa do upieczenia Rozgrzać mocno opiekacz. Cebulę, paprykę i pomidory ułożyć przekrojonymi stronami w dół na blasze. Obok ułożyć czosnek.

2) Upiec i obrać warzywa Opiekać warzywa 6–8 minut, aż skórki zaczną się przypiekać. Usunąć łupiny z cebuli oraz skórkę z papryki i pomidorów. Wycisnąć czosnek z łupinek.

3) Zmiksować warzywa Pokroić połowę warzyw na małe kawałki, a resztę włożyć do miksera wraz z czosnkiem. Dodać wywar, dokładnie utrzeć, przelać z powrotem do rondla z pokrojonymi warzywami. Doprawić odrobiną soli i świeżo zmielonym czarnym pieprzem.

4) Dodać fasolę i chorizo Doprowadzić zupę do wrzenia, mieszając od czasu do czasu. Dodać fasolę, chorizo i ocet balsamiczny, przykryć i gotować na małym ogniu 2–3 minuty. Wrzucić do zupy bazylię i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 194 kcal, 11 g białka, 7 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 23 g węglowodanów

Źródło zdjęcia: Shutterstock