Zupa pomidorowo-paprykowa

Słodka czerwona papryka i passata pomidorowa tworzą zupę o pięknym czerwonym kolorze, wyglądającą wykwintnie, ale prostą do przygotowania. Udekorowana odrobiną śmietany i podawana z gorącym pieczywem z pesto, doskonale nadaje się na specjalne okazje. Można ją też przygotować na domowy obiad.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut (w tym gotowanie)

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1 długa bagietka
3 łyżki pesto
2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
1 cebula, grubo posiekana
1 ząbek czosnku, posiekany
700 g czerwonej papryki, grubo posiekanej
300 ml wywaru warzywnego, najlepiej domowej roboty,
300 ml passaty pomidorowej
1 łyżeczka posiekanego świeżego tymianku lub ½ łyżeczki suszonego
¼ łyżeczki cynamonu

1 łyżeczka cukru
sól i pieprz

Do przybrania
6 łyżek gęstej śmietany
6 listków świeżej bazylii

PRZYGOTOWANIE:

1. Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Przekroić bagietkę na pół. Obie części pokroić na kromki grubości 3,5 cm, ale nie przekrawać do końca, tak żeby były złączone od spodu. Każdą kromkę lekko odchylić, cienko posmarować pesto i znów docisnąć do siebie. Owinąć folią i odstawić.

2. Rozgrzać w garnku oliwę, wrzucić cebulę i czosnek. Dusić na małym ogniu 5 minut, żeby zmiękły, ale się nie przyrumieniły. Dodać paprykę i dusić jeszcze 5 minut, od czasu do czasu mieszając. Wlać wywar i zdjąć z ognia.

3. Wstawić pieczywo do piekarnika na 15 minut. Utrzeć zupę do gładkości w blenderze. Wlać ją z powrotem do garnka, dodać passatę pomidorową, tymianek, cynamon oraz cukier. Podgrzać, nie oprowadzając do wrzenia i doprawić.

4. Wlać zupę do ciepłych miseczek i każdą porcję udekorować łyżką śmietany oraz listkiem bazylii. Podawać z gorącą bagietką z pesto.

Inne propozycje
• Zamiast śmietany można użyć naturalnego jogurtu niskotłuszczowego.
• Wersja pikantna: dodać drobno posiekaną papryczkę chili oraz cebulę lub odrobinę tabasco bądź innego sosu chili.
• Zupa pomidorowo-marchewkowa. Użyć 700 g pokrojonej w kostkę marchewki zamiast papryki. Po dodaniu wywaru przykryć garnek i gotować marchewkę na wolnym ogniu 10 minut, aż zmięknie. Dalej

gotować według przepisu głównego, ale nie dodawać cukru.
• Zamiast papryki można dodać 450 g grubo posiekanych porów oraz 4 pokrojone w plasterki łodygi selera naciowego wraz z cebulą. Dusić 15 minut, aż pory zmiękną, a następnie wlać wywar. Utrzeć zupę i doprawić według przepisu głównego, ale nie dodawać cukru.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 340 kcal, 8 g białka, 14 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 44 g węglowodanów (w tym 11 g cukrów), 4 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock