Zupa „rajski ogród”

Rozmaite warzywa ugotowane w soku pomidorowym i wywarze tworzą prostą, sycącą zupę o wyśmienitym smaku. W przepisie wykorzystujemy również mrożone warzywa, takie jak brokuły, fasolka szparagowa i groszek. Mrożonki skracają czas przygotowania potrawy, a są równie wartościowe jak świeże warzywa.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

300 ml wrzątku
1 kostka bulionu warzywnego, rozkruszona lub 2 łyżeczki bulionu warzywnego w postaci proszku lub pasty
1 l soku pomidorowego
2 ząbki czosnku, wyciśnięte
4 cebulki dymki, drobno posiekane
1 duży ziemniak, wyszorowany i pokrojony w kostkę
1 duża marchewka, pokrojona w kostkę
100 g różyczek brokułów, mrożonych
100 g białej kapusty, drobno poszatkowanej lub grubo

posiekanej
55 g fasolki szparagowej, mrożonej
55 g zielonego groszku, mrożonego
55 g bobu, mrożonego
8 dużych gałązek świeżej bazylii
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Wlać wrzątek do garnka i mieszając dodać kostkę bulionową, sok pomidorowy, czosnek, cebulkę dymkę, ziemniaki oraz marchewkę. Doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć ogień i gotować powoli pod przykryciem 10 minut, od czasu do czasu mieszając.

2) Ostrym nożem pokroić zbyt duże różyczki brokułów i wrzucić je do zupy razem z kapustą, fasolką szparagową, zielonym groszkiem oraz bobem. Ponownie doprowadzić do wrzenia, lekko zmniejszyć ogień (zupa powinna gotować się dość mocno) i gotować około 5 minut, aby warzywa lekko zmiękły, ale nadal były kruche.

3) Doprawić zupę i nalać do ciepłych miseczek. Połowę gałązek bazylii pociąć nożyczkami i posypać potrawę (grube końcówki łodyżek wyrzucić), a całymi gałązkami udekorować porcje i od razu podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 135 kcal, 7 g białka, 1 g tłuszczów (w tym 0 g NKT), 25 g węglowodanów (w tym 14 g cukrów), 6 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock