

Zupa rybna z pomidorami i koprem włoskim

Przetwory pomidorów, na przykład duszone pomidory, to bogate źródło likopenu, roślinnej substancji chroniącej przed rakiem prostaty.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek
1 średnia cebula grubo posiekana
2 rozgniecione ząbki czosnku
1 łyżeczka nasion kopru włoskiego
2 szklanki gotowego soku z mały
410 g pokrojonych pomidorów z puszki
1/2 szklanki wytrawnego białego wina
250 g czerwonych ziemniaków pokrojonych w kostkę
500 g filetów rybnych (np. z dorsza), pokrojonych na 8 kawałków
1/4 szklanki grubo posiekanej natki pietruszki

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę w dużym rondlu na średnim ogniu. Dodać cebulę i czosnek. Smażyć 5 minut, aż cebula zmięknie. Dodać koper włoski. Smażyć jeszcze pół minuty. Dodać sok z mały, pomidory, wino i ziemniaki. Dusić na wolnym ogniu 15 minut, aż ziemniaki się ugotują.

2) Dodać rybę i pietruszkę. Podgrzewać dalej, aż całość zacznie się lekko gotować. Zdjąć z ognia i podawać na stół.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 215 kcal, 26 g białka, 16 g węglowodanów, 4 g tłuszczów, 1 g NNKT, 50 mg cholesterolu, 4 g błonnika, 569 mg sodu