

# Zupa z pieczonych pomidorów

Zupa z pieczonych pomidorów to idealna propozycja dla osób, które znudziły się już tradycyjną zupą pomidorową.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

1,4 kg pomidorów, bez nasion  
1/3 szklanki oliwy z oliwek  
6 ząbków czosnku, posiekanych  
2 łyżki świeżego tymianku, posiekanego  
2 duże cebule, drobno pokrojone  
10 listków bazylii, pokrojonych  
450 ml wywaru drobiowego  
100 ml śmietany 12%  
sól i pieprz

## PRZYGOTOWANIE:

1) Pomidory ułożyć w brytfannie. Skropić 1/4 szklanki oliwy, posypać czosnkiem i tymiankiem. Piec 1 godzinę w temperaturze

180°C.

2) Na reszcie oliwy zeszklić w rondlu cebulę. Dodać upieczone pomidory i bazylię. Dusić 5 minut. Wlać wywar. Gotować 5 minut.

3) Przetrzeć przez sito. Przełożyć z powrotem do rondla. W innym rondlu podgrzać śmietanę. Wlać do zupy, dodać sól i pieprz. Wymieszać.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 szklanka zawiera 211 kcal, 15 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 10 mg cholesterolu, 304 mg sodu, 17 g węglowodanów, 4 g błonnika, 4 g białka

*Źródło zdjęcia: Adobe Stock*