# Zupa z pieczonych warzyw

Jeśli dodamy do zupy sok z marchewki zamiast wywaru, zupa stanie się słodsza i będzie zawierała więcej beta-karotenu.

---

**SKALA TRUDNOŚCI:**

Średnie

**CZAS PRZYGOTOWANIA:**

50 minut

**LICZBA PORCJI:**

4

---

**SKŁADNIKI:**

1 łyżka oliwy z oliwek
5 obranych ząbków czosnku
300 g ziemniaków pokrojonych w kostkę
2 zielone papryki pokrojone w kwadraciki
1/2 łyżeczki suszonego rozmarynu
1 kabaczek pokrojony w kostkę
1 duża czerwona cebula pokrojona w kostkę
1 i 1/2 szklanki wywaru z warzyw lub soku z marchewki
300 g pomidorów pokrojonych w kostkę
1 łyżeczka pokruszonego suszonego estragonu
3/4 łyżeczki soli

**PRZYGOTOWANIE:**

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 230°C. Wstawić na 5 minut oliwę z czosnkiem w dużej formie do pieczenia. Dodać ziemniaki, paprykę i rozmaryn. Zamieszać, aby wszystkie warzywa pokryły się oliwą. Piec 15 minut, aż ziemniaki zaczną mięknąć.

2) Dodać kabaczek i cebulę, wymieszać. Piec jeszcze 15 minut.

3) W dużym rondlu wymieszać wywar, pomidory, estragon i sól. Zagotować. Dodać pieczone warzywa.

4) Do formy, w której piekliśmy warzywa, wlać szklankę wody, zdrapać to, co przywarło do dna. Wlać do rondla. Gotować na małym ogniu jeszcze 2 minuty i podawać.

**WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 229 kcal, 7 g białka, 45 g węglowodanów, 5 g tłuszczów, 1 g NNKT, 0 mg cholesterolu, 7 g błonnika, 833 mg sodu

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*