

Zupa pomidorowo-paprykowa

Przepis dodany przez użytkownika meredith



Pożywna zupa o wyrazistym smaku z dodatkiem ajvaru.

Czas przygotowania: 30 minut

Ilość porcji: więcej niż 6

Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- cukinia - 1 szt.
- czerwona papryka - 2 szt.
- pomidory - 5 szt.
- zielony groszek - 1/2 szkl.
- kukurydza - 1 szkl.
- cebula - 1 szt.
- Ajvar pikantny KonexFoods - 5 łyżka(i)
- czosnek - 2-3
- woda - 2 l
- oliwa z oliwek - 3 łyżka(i)
- bazylia lub natka pietruszki - 1
- liść laurowy - 2 szt.
- ziele angielskie - 4 szt.
- sól i pieprz - 1 szczypta(y)
- oregano - 1 łyżeczka(i)
- tymianek - 1/2 łyżeczka(i)
- rozmaryn - 1/2 łyżeczka(i)

Etapy przyrządzania:

1. Na rozgrzaną oliwę wrzucić pokrojoną cebulę i zeszklić. Dodać ziele angielskie, liście laurowe i pokrojony w plasterki czosnek i smażyć 1-2 minuty często mieszając. Następnie wrzucić pokrojoną w kostkę cukinię, chwilę podsmażyć, zalać wodą i zagotować. Do garnka wrzucić sparzone, obrane i pokrojone pomidory. Po 15 minutach gotowania dodać zielony groszek, kukurydzę, pokrojoną paprykę i ajvar. Gotować jeszcze ok. 5 minut, a na koniec dodać roztarte w dłoniach zioła. Podawać posypane bazylią lub natką pietruszki z grzankami.

Uwagi:

Danie wegańskie i wegetariańskie.