

Zupa kryzysowa



FUTKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

sok pomidorowy	500 ml (lub inny sok warzywny)
ziemniaki	4 sztuki
papryka czerwona	1 sztuka
marchewka	2 sztuki
szalotka	5 - 6 sztuk
czosnek	1 -2 ząbki
tymianek	0,5 łyżeczki
zioła prowansalskie	1 łyżeczka
natka pietruszki	1 czubata łyżka
sól i pieprz	
chili pieprz cayenne	1/4 łyżeczki
oliwa	(do smażenia)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Ziemniaki obieramy i kroimy w kostkę, a marchewkę w krążki - gotujemy w osolonej wodzie do uzyskania miękkości.

Szalotkę kroimy w krążki i szklimy na oliwie z oliwek. Następnie dodajemy pokrojoną paprykę, podlewamy odrobiną wody, dodajemy zioła prowansalskie oraz tymianek i chwilę razem dusimy.

2. Podduszone warzywa przekładamy do garnka wraz z ugotowaną i odcedzoną marchewką i ziemniakami, zalewamy sokiem pomidorowym lub innym sokiem warzywnym (np. Vegą węgierską Tymbarku) i zagotowujemy.

Pod koniec dodajemy przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku, natkę pietruszki, pieprz cayenne i doprawiamy solą oraz czarnym pieprzem - gotujemy jeszcze przez 2- minuty.

Życzę smacznego! :)

