

Gęsta zupa pomidorowa z ryżem



ANEMON



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

pomidory bez skórki	1 puszka
cebula	1 sztuka
czosnek	2 ząbki
marchewka	2 sztuki
pietruszka	1 sztuka
seler	1/4 sztuki
oliwa	3 łyżki
cukier	1 łyżeczka
Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat	do smaku
Chili pieprz cayenne mielony Prymat	do smaku
Kmin rzymski mielony Prymat	do smaku
Kolendra cała Prymat	do smaku
ryż	100 gram
natka pietruszki	3 łyżki
bulion warzywny	3 szklanki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Czosnek pokrój w cienkie plasterki, a pozostałe warzywa w dość drobną kostkę.

Do garnka wlej olej, podgrzej i dodaj cebulę i łyżeczkę cukru. Mieszając smaż bez zrumienienia.

Dodaj czosnek i lekko utłuczone w moździerzu kmin i kolendrę, mieszając podgrzewaj przez moment. Dodaj pozostałe warzywa i duś pod przykryciem, aż zmiękną. W razie potrzeby dolej kilka łyżek bulionu.

Pomidory rozdrobnij widelcem i wraz z zalewą przełóż do garnka. Wlej bulion jarzynowy, dopraw do smaku solą, pieprzem czarnym i kajeńskim i zagotuj. Gotuj na małym ogniu jeszcze przez chwilę.

Zupę podawaj gorącą z porcją ugotowanego na sypko ryżu, posypaną natką pietruszki.