

POLIEVKA Z PARADAJOK A ČERVENÝCH PAPIRÍK



NA
6
PORCIÍ

Suroviny:

- 2 lyžice oleja
- 250 g cibule, nasekanej
- 2 veľké červené papriky, rozkrojené na polovicu, zbavené semienok
- 300 g mrkvy, nahrubo nasekanej
- 2x 400 g paradajok z plechovky
- 2 kocky zeleninového vývaru
- 800 ml vody
- štipka cukru
- mleté čierne korenie na dochutenie

Postup:

1. Červené papriky pečieme v rúre pri teplote 200 °C / 180 °C v teplovzdušnej (v plynovej na stupeň 6 po dobu 30 minút) s 1 polievkovou lyžicou olivového oleja po dobu 30-40 minút.
2. Alebo rozpálime veľkú panvicu s olivovým olejom a pridáme kúsky červenej papriky. Okamžite by to malo hlasno prskať. Položíme na panvicu veko a necháme variť asi 5 minút, kým paprika nezmäkne a mierne nesčernie. Čierne kúsky dodajú polievke pikantné „pečenú“ chuť.
3. Ak boli papriky pečené v rúre, umiestnime panvicu na sporák a pridáme zvyšný lyžicu olivového oleja.
4. Pridáme cibuľu a mrkvu a znovu varíme s pokrievkou ďalších cca 15 minút, kým zelenina nezmäkne a nezhnede.
5. Pridáme paradajky z plechovky, kocky zeleninového bujónu, vriacu vodu a štipku cukru. Dochutíme mletým čiernym korením. Necháme variť na miernom ohni asi 25 minút.
6. Po miernom vychladnutí rozmixujeme tyčovým mixérom dohladka.
7. Pred podávaním znova ohrejeme.
8. Podávame s akýmkoľvek čerstvým pečivom alebo krutónmi. Polievku možno zamraziť.

Celá masa	Energia - 592 kcal	16,5 g bielkovín	486 mg Phe
1 porcia	Energia - 99 kcal	2,8 g bielkovín	81 mg Phe