

Zupa krem z pomidorów, pora i ziemniaków

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 443 kcal \ B-25 g \ T-15 g \ W-49 g \ Bł-9 g
- Wartość odżywcza 100 g zupy: 49 kcal \ B-3 g \ T-2 g \ W-5 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ pomidory krojone – 1 puszka (400 g)
- ✓ ziemniaki – 3 sztuki (270 g)
- ✓ por – 1 sztuka (140 g)
- ✓ czosnek – 3 ząbki (15 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (120 g)
- ✓ masło klarowane – 1 łyżka (15 g)
- ✓ passata pomidorowa – 1/2 opak. (350 g)
- ✓ rosół – 2 i 1/2 szklanki (500 g)
- ✓ bazylija świeża – 1/2 garści (2 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku

Przygotowanie

1. Posiekaną cebulę i czosnek podsmaż na maśle klarowanym. Następnie dodaj pora i pokrojone ziemniaki. Smaż przez chwilę.
2. Dorzuć krojone pomidory, passatę i zalej bulionem. Dopraw do smaku i gotuj przez ok 15 minut.
3. Całość zmiksuj.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/zupa-krem-z-pomidorow-pora-i-ziemniakow/>