

# Rozgrzewająca Zupa z Tortellini i Szpinakiem

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 513 kcal \ B-25 g \ T-22 g \ W-52 g \ Bł-6 g
- Wartość odżywcza 100 g zupy: 85 kcal \ B-4 g \ T-4 g \ W-9 g \ Bł-1 g

## Składniki

- Tortellini, świeże z ricottą i szpinakiem – 1 opakowanie (400 g)
- Cebula – 1 sztuka (120 g)
- Czosnek – 2 ząbki (10 g)
- Oliwa – 1 łyżka (10 g)
- Suszone pomidory w oleju – 5 sztuk (50 g)
- Pomidory krojone w puszcze – 1 opakowanie (400 g)
- Koncentrat pomidorowy – 1 łyżka (25 g)
- Rosół – 4 szklanki (800 g)
- Suszone pomidory z czosnkiem – 2 łyżeczki (8 g)
- Oregano – 1 łyżeczka (4 g)
- Papryka słodka – 1/2 łyżeczki
- Sól – 1/2 łyżeczki (3 g)
- Pieprz – do smaku
- Papryka czerwona – 2 sztuki (250 g)
- Pomidorki koktajlowe – 1 garść (100 g)
- Szpinak, świeży – 4 garście (100 g)
- Śmietanka 30% – 1/2 opakowania (100 g)
- Miód – 1 łyżeczka (12 g)
- Ser grana padano, tarty – 1 łyżka (10 g)

## Przygotowanie

1. Papryki przekrój, usuń gniazda nasienne i upiecz w piekarniku. Po upieczeniu obierz je ze skórki. Ten etap możesz pominąć, ale pieczona papryka znacząco poprawia smak dania.
2. W dużym garnku z grubym dnem rozgrzej oliwę. Dodaj pokrojoną w kostkę cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek.
3. Gdy cebula się zeszkli, dorzuć pokrojone suszone pomidory, następnie koncentrat pomidorowy, pomidory krojone z puszeki oraz bulion.
4. Dodaj przyprawy, pomidorki koktajlowe i upieczoną paprykę. Gotuj całość przez około 5 minut.
5. Dorzuć świeży szpinak oraz surowe tortellini. Dolej śmietankę i dodaj miód, aby podkreślić smak pomidorów. Gotuj przez kilka minut, aż tortellini będą gotowe.
6. Podawaj zupę posypaną startym serem grana padano. Smacznego!

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/rozgrzewajaca-zupa-z-tortellini-i-szpinakiem/>