

POLÉVKA Z RAJČAT A ČERVENÝCH PAPRIK



NA
6
PORCÍ

Suroviny:

- 2 lžíce oleje
- 250 g cibule, nasekané
- 2 velké červené papriky, rozkrojené na polovinu, zbavené semínek
- 300 g mrkve, nahrubo nasekané
- 2x 400 g rajčat z plechovky
- 2 kostky zeleninového vývaru
- 800 ml vody
- špetka cukru
- mletý černý pepř na dochucení

Postup:

1. Červené papriky pečeme v troubě při teplotě 200 °C / 180 °C v horkovzdušné (v plynové na stupeň 6 po dobu 30 minut) s 1 polévkovou lžící olivového oleje po dobu 30-40 minut.
2. Nebo rozpálíme velkou pánev s olivovým olejem a přidáme kousky červené papriky. Okamžitě by to mělo hlasitě prskat. Položíme na pánev víko a necháme vařit asi 5 minut, dokud paprika nezměkne a mírně nezčerná. Černé kousky dodají polévce pikantní „pečenou“ chuť.
3. Pokud byly papriky pečené v troubě, umístíme pánev na sporák a přidáme zbývající lžící olivového oleje.
4. Přidáme cibuli a mrkev a znovu vaříme s poklicí dalších cca 15 minut, dokud zelenina nezměkne a nezhnědne.
5. Přidáme rajčata z plechovky, kostky zeleninového bujónu, vroucí vodu a špetku cukru. Dochutíme mletým černým pepřem. Necháme vařit na mírném ohni asi 25 minut.
6. Po mírném zchladnutí rozmixujeme tyčovým mixérem dohladka.
7. Před podáváním znovu ohřejeme.
8. Podáváme s jakýmikoliv čerstvým pečivem nebo krutony. Polévku lze zamrazit.

Celé množství

Energie - 592 kcal

16,5 g bílkovin

486 mg Phe

1 porce

Energie - 99 kcal

2,8 g bílkovin

81 mg Phe