Koktajlowy krem pomidorowy :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **zupa**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 6 porcji

Składniki:

- Woda - 700 ml
- Pomidorki koktajlowe - 1 kg
- Pietruszka - 1 średnia szt.
- Seler - kawałek
- Cebula - 1 średnia szt.
- Czosnek - 2 ząbek
- Olej - 1 łyżka
- Bazylia - kilka listków
- Natka pietruszki - trochę
- Koperek - trochę
- Przyprawy: sól, pieprz prawdziwy, pieprz ziołowy, oregano, zioła prowansalskie, tymianek, pieprz cayenne - szczypta

Dodatkowe info:

Zupka jest delikatna, choć z ostrym akcentem, aksamitna, niezwykle aromatyczna, słodko - kwaśna, pyszna! Podałam ją z makaronem orkiszowym i kleksem z jogurtu :) Krem z pomidorów jest w pełni wegetariański, a także wegański, jogurt można zamienić na jogurt sojowy, pestki dyni czy słonecznika ;)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zagotować wodę. Marchewkę, pietruszkę, seler - obrać i pokroić drobno. Wrzucić do wrzątku i gotować ok. 30 minut.

KROK 2: W tym czasie na patelni rozgrzać olej, wrzucić pokrojoną w talarki cebulkę i wyciśnięte ząbki czosnku. Podsmażyć przez chwilkę. Pomidorki przepłukać i dodać co cebulki z czosnkiem. Dusić pod przykryciem ok. 20 minut.

KROK 3: Do bulionu warzywnego dodać składniki z patelni, tj. cebulka z czosnkiem i pomidorki. Dodać wszystkie przyprawy i zioła (posiekane) oprócz soli. Zagotować. Gotować przez ok. 20-30 minut. Pod koniec doprawić solą.

KROK 4: Zupkę zmiksować na gładki krem. Nie obwiać się skórek z pomidorków. One również ulegną rozpadowi :) W ten sposób zachowujemy wszystkie, cenne właściwości pomidorów :)

KROK 5: Podawać z pełnoziarnistym makaronem/brązowym ryżem/jogurtem/jogurtem sojowym/pestkami dyni/słonecznika itp.
Smacznego! :)