Krem z warzyw z krążkami cebuli i pieczoną papryką opruszony nasionami konopii

Tylko z Natury

Polecane na: **zupa**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

30 min

łatwy

4 porcje

Składniki:

- marchew - 2 szt.
- pietruszka korzeń - 1 szt.
- cebula - 2 szt.
- papryka czerwna - 1 szt.
- pomidory - 4 szt.
- czosnek - 3 ząbek
- olej do smażenia - 2 łyżka
- sól morska - do smaku
- pieprz czarny świeżo mileony - do smaku
- nasiona konopii - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Warzywa umyć. Marchew, pietruszkę, czosnek i cebulę obrać, pokroić w plastry. Cebulę zeszklić z odrobiną soli na rozgrzanym oleju. Pozostałe warzywa wraz z rozdrobnionymi pomidorami i 1/2 papryki oraz 2/3 zeszklonej cebuli zalać niewielka ilością wody (tyle, by woda przykryła warzywa) i gotować w osolonej wodzie do miękkości. Całość zmiksować. Doprawić pieprzem i solę. Pozostałą połowę papryki upiec, obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Krem podawać ze zrumienioną cebulą, paprykę oraz oprószony nasionami konopi.