Krem z pieczonej papryki - Dieta dr Dąbrowskiej

wegeweda

Polecane na: **zupa**

Warto wiedzieć:

75 min

4 porcje

Składniki:

- Marchewka - 3 szt.
- Pietruszka - 2 szt.
- Seler - 1 szt.
- Por - 1/2 szt.
- Cebula - 1 szt.
- Czosnek - 3 ząbek
- Papryka czerwona lub kolorowa - 3 szt.
- Papryczka chili - 1 szt.
- Przecier pomidorowy - 250 ml
- Ziele angielskie - 3 szt.
- Liść laurowy - 3 szt.
- Pieprz ziarnisty - 3 szt.
- Zioła prowansalskie - 1 łyżeczka
- Słodka, wędzona papryka - 1 łyżeczka
- Natka pietruszki - garść

Sposób przygotowania:

KROK 1: Z marchwi, pietruszki, pora, selera ugotuj wywar warzywny. Nie zapomnij dodać ziela angielskiego, pieprzu, liści laurowych.

KROK 2: Na blasze wyłożonej papierem do pieczenia połóż przekrojone na pół i oczyszczone z gniazd nasiennych papryki, obrane ząbki czosnku, obraną i pokrojoną na ćwiartki cebulę i papryczkę chili. Wstaw do piekarnika i piecz ok. 25 minut w temperaturze 250 stopni.

KROK 3: Wyjmij warzywa z wywaru, a papryki z piekarnika. Jeśli skórka papryki się przypaliła, zdejmij ją. Przełóż papryki, papryczkę chili, czosnek i cebulę do wywaru. Dorzuć dwie ugotowane marchewki i jedną pietruszkę. Wlej przecier pomidorowy i dodaj zioła prowansalskie, słodką, wędzoną paprykę

i trochę soli. Zmiksuj na gładko. Krem podawaj posypany natką pietruszki.