





Kremowa pomidorowa z grzankami

 My Chcemy Jeść

Polecane na: [zupa](#)

Warto wiedzieć:

 50 min

 łatwy

 2 porcje

Składniki:

całe pomidory bez skóry - 2 puszki
ziemniaki - 150 g
cebula - 1 szt.
czosnek - 1 ząbek
jogurt naturalny - 2 łyżka
koncentrat pomidorowy - 2 łyżka
gorąca woda - 100 ml

oliwa z oliwek - 1 łyżka
oregano - 1 łyżeczka
suszona bazylija - 2 łyżeczka
sól - do smaku
świeżo mielony pieprz - do smaku
chleb razowy - 2 kromki

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kromki razowego chleba pieczemy w tosterze lub na mocno rozgrzanej patelni grillowej. Ostawiamy do ostygnięcia. Ziemniaki kroimy na mniejsze kawałki i gotujemy w osolonej wodzie. W tym czasie cebulę kroimy w kostkę. Czosnek siekamy.

KROK 2: W garnku rozgrzewamy oliwę z oliwek i wrzucamy cebulę i czosnek. Smażymy, aż cebula będzie miękka i lekko się zrumieni. Dodajemy pomidory z puszki i 100 ml wody. Dodajemy odcedzone ziemniaki. Mieszamy, przyprawiamy i gotujemy na wolnym ogniu 10 minut, od czasu do czasu mieszając. Następnie zupę blendujemy. Dodajemy jogurt naturalny i koncentrat pomidorowy. Jeszcze raz blendujemy.

KROK 3: Z razowych grzanek wycinamy serca. Użyłam do tego foremki w kształcie serca. Kromki można także pokroić w kostkę. Krem pomidorowy podajemy w miskach lub głębokich talerzach. Posypujemy suszoną bazylią i układamy razowe serca.