Lekka zupa pomidorowa z orkiszem, bez mięsa

Zdrowie na języku

Polecane na: **zupa**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 3 porcje

Składniki:

- Woda - 1 litr
- Marchew duża - 2 szt.
- Pietruszka mała - 2 szt.
- Seler - kawałek
- Por - kawałek
- Cebula mała - 1 szt.
- Pomidory z puszki, krojone, bez skórki - 1 opakowanie
- Olej rzepakowy - 1 łyżka
- Przecier pomidorowy - 1,5 łyżeczka
- przyprawy: pieprz ziołowy, czarny, naturalna przyprawa do zupy pomidorowej, naturalna przyprawa w diecie bezsolnej - do smaku
- Makaron orkiszowy - ilość wg uznania -

Dodatkowe info:

Lekka, dietetyczna i bardzo zdrowa zupka pomidorowa, która rozgrzeje w każdy ponury dzień. Polecam :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zagotowujemy wodę. Kiedy zacznie już wrzeć wrzucamy wszystkie obrane i pokrojone warzywa.

KROK 2: Zmniejszamy ogień i gotujemy ok. 30 min. W tym czasie podgrzewamy również pomidory z puszki, a dlaczego? Ponieważ chciałam, żeby jeszcze bardziej stały się "ciapowate", aby były w formie bardziej płynnej niż w kawałeczkach. Jeżeli wolicie w kawałkach - pomińcie ten etap :)

KROK 3: Po upływie pół godziny dodajemy pomidorki, koncentrat (aby smak stał się bardziej wyrazisty) i przyprawy :) Zauważcie, że nie dodałam soli :) Zamieniłam ją na przyprawę w diecie bezsolnej -> jest niezastąpiona :)

KROK 4: Następnie gotujemy makaron orkiszowy według instrukcji na opakowaniu, na moim było

7 minut :) I gotowe!