




Zupa krem pomidor - cukinia z tymiankiem

 Nikita

Polecane na: [zupa](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 4 porcje

Składniki:

pomidory świeże - 500 g
cukinia młoda z miękką skórą (około 300-400 g) - 2 szt.
cebula szalotka - 1 szt.
czosnek - 3 ząbek
oliwa z oliwek - 2 łyżka
papryczka chili - 1/4-1/2 szt.
woda - 700-800 ml

domowa bulionetka warzywna (lub dobrej jakości kostka bez tłuszczu palmowego i glutaminianu sodu) - 1 łyżeczka
sól - 1/2 łyżeczka
pieprz - 1/4 łyżeczka
papryka słodka - 1/2 łyżeczka
cukier trzcinowy - 3/4-1 łyżeczka
tymianek świeży (same listki) - 1 łyżka
koncentrat pomidorowy - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Cebulę, chili i czosnek posiekać, przełożyć do garnka z grubym dnem. Dodać oliwę, dusić 3-4 minuty. Dodać pokrojone pomidory i cukinię, koncentrat pomidorowy, bulionetkę warzywną, paprykę słodką, cukier, sól i pieprz, dolać wodę. Doprowadzić do wrzenia i gotować około 20 minut. Dodać tymianek i gotować jeszcze 2-3 minuty. Zmiksować na krem, ewentualnie doprawić jeszcze do smaku. Podawać z grzankami, groszkiem ptysiowym lub uprażonymi ziarnami.