





Zupa krem z papryki

 EKO przewodnik

Polecane na: [zupa](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 60 min

 6 porcji

Składniki:

papryka czerwona - 7 szt.
cebula duża - 1 szt.
czosnek - 4 ząbek
masło klarowane - 2 łyżka
passata pomidorowa - 500 ml
sól i pieprz - - do smaku

czerwona papryka słodka - - do smaku
papryczka chilli - - szczypta
daktyle - 2 szt.
orzechy, migdały lub słonecznik - 6 łyżka
natka pietruszki – - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Papryki umyj, przekrój na pół i wytnij ogonek i gniazdo nasienne. Daktyle namocz w wodzie na co najmniej 10 minut. Blachę wyłóż papierem do pieczenia tak, aby powstały podniesione brzegi, wykorzystasz wtedy sok, który powstanie przy pieczeniu papryk. Papryki ułóż skórką do góry. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 °C ok. 40 minut do czarnej skórki. Po upieczeniu wyłącz piekarnik, zostaw papryki do lekkiego przestygnięcia i zaparowania, łatwiej ściągniesz skórkę. Papryki bez skórki lekko posiekaj, przełóż do miski i wlej powstały sos z pieczenia. Odsączone daktyle pokrój w drobną kostkę. Słonecznik lub posiekane orzechy delikatnie upraż na patelni. Na patelni wyłóż masło klarowane, podsmaż cebulkę, przypraw solą, pieprzem, papryką słodką i szczyptą chili, podduś chwilę, a w następnym kroku dodaj przeciśnięte ząbki czosnku, podduś minutę - następnie dodaj upieczone papryki i daktyle. Chwilę podduś, dodaj passatę. Znowu chwilę podduś. Na końcu zmiksuj. Do otrzymanego kremu dodaj bulion, wodę lub mleczko, aby otrzymać zupełną żądaną konsystencję. Zmiksuj i podgrzej. Podaj z uprażonymi nasionami lub orzechami z dodatkiem zieleniny.