Zupa krem: czarna fasola, pieczona papryka....

Barbara Strużyna

Polecane na: **zupa**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 5 porcji

Składniki:

- fasolka czarna bio ugotowana - 1 i 1/2 szklanka
- papryka czerwona - 2 szt.
- pomidor - 3 szt.
- mleko kokosowe bio - 200 g
- słonecznik - 5 garść
- sól - do smaku
- pieprz - do smaku
- papryka ostra - do smaku
- majeranek - do smaku

Dodatkowe info:

Fasolka czarna wymaga namaczania w czystej wodzie (najlepiej całą noc), następnie dokładnie ją przepłukuję i gotuję ok 1,5 godziny. Do gotowania dodaję glony Kombu bio, które przed gotowaniem z fasolą namaczam 20 min. Zbieram też powstałe na początku gotowania szumy. Gotuję bez przykrycia. Gdy fasola jest miękka solę. Na szklankę fasolki wlewam 2 szklanki wody. Do zupy wlewam również wywar, który pozostał po gotowaniu.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do nagrzanego do 210 st piekarnika wkładam umyte i wytarte papryki i pomidory. Proponuję w przeciwieństwie do mnie pozbyć się gniazd nasiennych w papryce (bo trochę się potem bawiłam, aby się ich pozbyć). Piekę je mniej więcej 35-40 min. Potem wyjmuję z piekarnika, przykrywam drugą częścią naczynia aby zaparowały wtedy trochę przestygną a i skórka będzie schodzić bez problemu. Można je również włożyć do plastikowego pudełka z przykryciem ale ja wolę szkło. Po kilku minutach ściągam skórkę z papryki i pomidorów.

KROK 2: Do garnka przekładam papryki bez skórek i gniazd nasiennych, obrane pomidory, wsypuję fasolkę czarną ugotowaną i miksuję. Już wtedy smak jest ciekawy, następnie dodaję mleko kokosowe, miksuję. Dodaję przyprawy i podgrzewam. Na patelni prażę słonecznik. Nalewam zupę do miseczek przyozdabiam słonecznikiem i czarną fasolką.

Smacznego!