



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Zupa pomidorowa z makaronem



Zupa pomidorowa z makaronem

★★★★★(8)

🕒 45 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

184 kcal / 1 porcję (449 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 40.89 kcal 2.04%	🥩 Białko 1.60 g 3.2%	🍞 Węglowod. 7.86 g 2.91%	👉 Tłuszcze 0.94 g 1.34%	🌾 Błonnik 0.98 g 3.92%	GDA 2.04%
---------------------------------------	----------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------------	---------------------

👨‍🍳 Składniki

- Pomidor - 1000g
- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Wywar warzywny - 480g (2 szklanki)
- Cukier - 12g (2 łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Makaron dwujęczny z semoliny - 100g
- Jogurt typu greckiego - 80g (4 łyżki stołowe)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do dużego płaskiego garnka włóż pokrojone pomidory i obraną oraz pokrojoną cebulę. Zagotuj, przykryj i duś pod przykryciem przez 1 godzinę, od czasu do czasu zamieszaj.

KROK 2: Zupę przelej przez sito do drugiego garnka i przetrzymaj pozostawiając na sicie jedynie resztki pestek, skórek i szypulek (pozostanie ich bardzo mało). Zupę możesz przed przetarciem rozdrobnić z grubsza ręcznym blenderem.

KROK 3: Do przetartej zupy dodaj bulion i zagotuj, dopraw do smaku solą, cukrem, a następnie dodaj makaron (długi potam na kawałki) i zagotuj. Gotuj jeszcze przez kilka lub kilkanaście minut do momentu, aż makaron będzie odpowiednio miękki, od czasu do czasu zamieszaj.

KROK 4: Zupę rozlej do talerzy, dodaj łyżkę jogurtu greckiego i posyp posiekaną natką pietruszki.

* Zupa pomidorowa z makaronem to tradycyjne danie obiadowe kuchni polskiej. W zależności od regionu, do zupy zwyczajowo można oprócz makaronu dodawać także kluski lane, zacierki, ryż lub ziemniaki. Dodatek skrobiowy wzbogaca wartość odżywczą zupy, a także sprawia, że staje się bardziej pożywna.

Smacznego!

