Zupa pomidorowa z makaronem

(8)

45 minut | 4 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

184 kcal / 1 porcję (449 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
40.89 kcal	1.60 g	7.86 g	0.94 g	0.98 g	2.04 %
2.04%	3.2%	2.91%	1.34%	3.92%	

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 dwujajeczny 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 przetrzyj ją pozostawiając na sicie jedynie resztki pestek, skórek i szypułek (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 połam 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 makarony dodawać także kluski lane, zacierki, ryż lub ziemniaki. Dodatek skrobiowy wzbogaca wartość odżywczą zupy, a także sprawia, że staje się bardziej pożywna.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję