

SÜLT PAPRIKÁS PARADICSOMLEVES

6
ADAGHOZ

Hozzávalók:

- 2 evőkanál olaj
- 250 g vöröshagyma, kockákra vágva
- 2 nagyobb piros kaliforniai paprika félbevágva, kimagozva
- 300 g nagyobb darabokra vágott sárgarépa
- 2 x 400 g konzerv paradicsom
- 2 db zöldségleveskocka
- 800 ml víz
- Csupet cukor
- Őrölt feketebors az ízesítéshez

TIPP:

A levest le is fagyaszthatjuk.

Nagyon egyszerű a dolgunk: a többi hozzávaló hozzáadása előtt a paprikát egy serpenyőben is megsüthetjük.

Elkészítés:

1. Süssük a paprikát sütőben 200 °C-on (légkeveréses sütőben 180 °C-on) 30–40 percig egy evőkanál olívaolajjal meglocsolva,
2. Vagy felmelegített serpenyőben, olívaolajon.
3. Várjuk meg, míg az olaj felforrósodik, és adjuk hozzá a paprikát.
4. Tegyük fedőt a serpenyőre, majd hagyjuk kb. 5 percig, amíg megpuhul, kissé megfeketedik.
5. Ha a paprikát sütőben sütöttük: melegítsük serpenyőben a fennmaradó olívaolajat.
6. Adjuk hozzá a hagymát és a sárgarépát, hagyjuk fedő alatt párolódni kb. 15 percig, amíg megpuhul és kissé megbarnul.
7. Adjuk hozzá a konzerv paradicsomokat, a leveskockákat forrásban lévő vízzel és egy csipet sóval, ízesítsük őrölt fekete borssal. Hagyjuk takaréklángon főni kb. 25 percig.
8. Hagyjuk kissé kihűlni, majd botmixerrel turmixoljuk egyneműen simára.
9. Helyezzük vissza a tűzre, és melegítsük újra.
10. Tálaljuk pirítóssal, vagy croutonkockákkal.

| Teljes adag | Energia - 592 kcal | Fehérje - 16,5 g | Phe - 486 mg |
|-------------|--------------------|------------------|--------------|
| 1 adag | Energia - 99 kcal | Fehérje - 2,8 g | Phe - 81 mg |