

Zupa z papryki i cukinii (4 porcje)



- 1 l wywaru warzywnego
- 5 żółtych papryk
- 2 cukinie
- 2 główki czosnku
- 50 ml oliwy z oliwek
- 300 ml białego wina

Przyprawy:

(sól, biały pieprz)

Sposób przygotowania:

Cukinię obieramy ze skóry, oczyszczamy z pestek, kroimy. Papryki kroimy na pół i również wyjmujemy pestki, czosnek dzielimy na ząbki i rozgniatamy nożem. Warzywa skrapiamy oliwą z oliwek, przekładamy czosnkiem i zawijamy w folię aluminiową. Układamy na blasze do pieczenia. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 170st i pieczemy ok. 30 min. Po upieczeniu paprykę i cukinię dodajemy do podgrzanego wywaru warzywnego, dodajemy też upieczony czosnek wedle uznania i miksujemy. Zupę zagotowujemy i gotujemy przez ok. 5 min. Podkreślamy całość białym winem, dodając je 5 minut przed końcem gotowania. Doprawiamy solą i pieprzem. Po nalaniu na talerze taką zupę możemy posypać podprażonymi pestkami dyni, migdałów lub sezamu. Możemy dodać ulubionych ziół.

Wartości odżywcze zupy z papryki i cukinii - 1 porcja:

Składnik	Ilość	%DV
Kalorie	332 kcal	16,6
Białko	10 g	20
Tłuszcze	12 g	18
Tłuszcze nasycone	2 g	9
Tłuszcze jednonienasycone	7 g	-
Tłuszcze wielonienasycone	2 g	-
Kwasy tłuszczowe omega-3	0,2 g ALA	5
Kwasy tłuszczowe omega-6	1,4 g	-
Cholesterol	0 mg	0
Luteina i zeaksantyna	4,8 mg	40
Selen	8 µg	11
Witamina D ₃	0 IU	0
Witamina C	188 mg	209
Witamina E	4 mg	40

*%DV - % realizacji dziennej normy zapotrzebowania organizmu na dany składnik