

# Zupa Śródziemnomorska

ILOŚĆ: 6 porcji

SKŁADNIKI:

- 1 cebula
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 1 papryka
- 1 puszka fasoli czerwonej lub białej
- przecier pomidorowy 400 g
- bulion 1l
- 1 łyżka oliwy
- liść laurowy, pieprz, tymianek
- kasza jęczmienna lub jaglana
- pestki dyni lub słonecznika

PRZYGOTOWANIE:

1. Przygotować warzywa (umyć, obrać, wyciąć gniazdo). Pokroić warzywa w kostkę. Fasolę odcedzić.
2. Cebulę i marchewkę smażyć w garnku na oliwie przez 3 minuty.
3. Dodać pietruszkę, paprykę, przecier pomidorowy oraz fasolę. Smażyć przez kolejne 3 minuty.
4. Zalać bulionem i doprawić. Gotować przez 15 minut.
5. Ugotować oddzielnie kaszę. Podawać 2 łyżki kaszy do porcji zupy.
6. Udekorować zupę pestkami.

SMACZNEGO ŻYCZĄ ZOSIA I JOLA!

