



BezOkruszka.pl

Zdrowe i pyszne
przepisy bezglutenowe

Zupa krem z pieczonych pomidorów i papryk

- 0,5 l bulionu warzywnego
- 3 duże czerwone papryki
- 5 dojrzałych pomidorów
- 1 marchewka
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka oliwy
- ok. 2 łyżek świeżego tymianku
- świeżo zmielony pieprz
- sól



PRZEPIS NA 2 PORCJE



Bezglutenowy



Wegański

1. Paprykę przekrój na pół i usuń gniazda nasienne, pomidory przepołów, obraną marchewkę pokrój w grubsze talarki, a czosnek obierz ze skórki. **2.** Przygotowane warzywa umieść w naczyniu żaroodpornym, skrop oliwą, popieprz, posól i piecz ok. 40 minut w 190°C. **3.** Następnie warzywa ostudź. Pomidory oraz paprykę obierz ze skórki i przełóż do blendera razem z marchewką i czosnkiem. **4.** Dodaj bulion, tymianek i zmiksuj na krem. **5.** Gotową zupę przelej do garnka, podgrzej i dopraw solą i pieprzem. Podawaj gorącą z listkami świeżego tymianku.

