

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Krem z pieczonej papryki](#)

## Krem z pieczonej papryki

★★★★★ (19)



45 minut



6 osób



łatwy

## Wartości odżywcze

**117 kcal** / 1 porcję (326 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>35.98 kcal</b> 1.8%	Białko <b>1.15 g</b> 2.3%	Węglowod. <b>4.82 g</b> 1.79%	Tłuszcze <b>2.24 g</b> 3.2%	Błonnik <b>1.30 g</b> 5.2%	<b>GDA</b> <b>1.8 %</b>
---	---------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



## Składniki

- Wywar warzywny - 720g (3 szklanki)
- Papryka czerwona - 1000g (5 sztuk)
- Cebula - 80g (sztuka)
- Marchew - 45g
- Czosnek duży - 15g (3 ząbki)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 45g (3 łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)
- Papryka słodka, wędzona - 3g (1 ½ szczypty)
- Bazylia świeża - 10g (2 gałązki)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Piekarnik nagrzej do 180 stopni C. Cebulę pokrój w półksiężycy, a marchewkę w talarki. Papryki umyj pod bieżącą wodą, pokrój w ćwiartki oraz usuń pestki.

**KROK 2:** Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia ułóż pokrojone warzywa i obrane ząbki czosnku. Wszystko polej oliwą z oliwek i dopraw solą oraz pieprzem. Warzywa wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz przez ok. 20 minut, do momentu ich lekkiego zbrązowienia.

**KROK 3:** W międzyczasie przygotuj wywar z włoszczyzny z dodatkiem ziela angielskiego, liścia laurowego i ziaren pieprzu.

**KROK 4:** Wywar przecedź przez sito. Upieczone papryki obierz ze skórki. Bulion ponownie doprowadź do wrzenia, a następnie dodaj koncentrat pomidorowy i wszystkie upieczone warzywa. Dopraw pieprzem, ostrą i wędzoną papryką i ponownie zagotuj. Następnie zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem przez ok. 10 minut.

**KROK 5:** Po ostudzeniu, zblenduj zupę z listkami bazylii na gładki krem.

*\*Zupę można udekorować kleksem jogurtu naturalnego, uprażonymi nasionami słonecznika oraz listkami bazylii.*

*Smacznego!*



