Pomidorų sriuba su obuoliais ir paprikomis

Ingredientai

- 70 g Svogūnų
- 15 g Česnakų
- 728 g Pomidorų
- 148 g Žalios raudonosios saldžiosios paprikos
- 322 g Žali obuoliai be odelės
- 8 g Džiovinto rozmarino
- 40.5 g Alyvuogių aliejus
- 100 g Grietinės
- 30 g Skysto MAGGI daržovių sultinio
- 600 g Geriamasis vanduo iš čiaupo
- 1 a.š Prieskoniai, maltos ciberžolės
- 2.3 g Maltos saldžiosos paprikos
- 5 g Džiovinto raudonėlio
- 1 Žiupsnelis Druskos
- 1 g Pipirų
- 40 g Sėklos, džiovintos moliūgų sėklos

Instrukcija

1. Nulupkite svogūną ir česnaką ir supjaustykite mažais kubeliais.

2. Įkaitinkite alyvuogių aliejų puodo dugne ir pakepinkite paruoštą svogūną ir česnaką.

3. Nulupkite paprikas, išimkite sėklas ir smulkiai supjaustykite. Sudėkite jas prie svogūno ir česnako, įdėkite rozmarino šakelę. Sudėkite ciberžolę ir saldžiąją papriką. Viską švelniai pakepinkite. Šiek tiek galite atidėti sriubai papuošti.

4. Pomidorus supjaustykite ketvirčiais ir sudėkite į keptas daržoves.

5. Viską užpilkite sultiniu ir virkite apie 20 minučių.

6. Virimo pabaigoje sudėkite nuluptus ir kubeliais supjaustytus obuolius.

7. Viską kepkite dar apie 10 minučių.

8. Suberkite raudonėlį ir sutrinkite iki vientisos masės. Maišymo metu įpilkite grietinėlės.

9. Galiausiai sriubą pagardinkite druska ir pipirais pagal skonį.

10. Sriubą patiekite su moliūgų sėklomis ir paprikos gabalėliais, keptais su svogūnu ir česnaku.

63 Minutės

4

Angliavandeniai	30.59 g
Energija	274.26 kcal
Riebalai	16.12 g
Baltymai	6.82 g