

Zupa dyniowa z pomidorami

Składniki:

- 500 g dyni
- 400 g pomidorów
- 1 cebula
- 5 ząbków czosnku
- 1 litr wywaru warzywnego (lub wody)
- Kilka liści szalwi
- Garść świeżych ziół (u mnie bazylia)
- Sól, pieprz
- oliwa z oliwek łyżka

Wykonanie:

Warzywa obrać i włożyć do nagrzanego na 180 stopni piekarnika. Piec aż warzywa będą miękkie. Im na mniejsze kawałki warzyw pokroisz warzywa tym szybciej się upieką. Moje pieczenie trwało około 40 minut. Po tym czasie przełóż upieczone warzywa do wysokiego rondla, zmiksuj je , dodaj wodę lub bulion warzywny. Dodaj oliwę z oliwek.

Całość 407,6 kcal 15,3 g białka; 12 g tłuszczy; 78,8 g węglowodanów