

Zupa pomidorowa

Przepis: Karolina Remiasz-Konefał, mama Piotra (DILV + PLE)

Składniki:

- Baza/wywar pod zupę: cebulka i czosnek, olej MCT, włoszczyzna, sól, przyprawy
- Pomidory świeże lub np. pomidory z kartonika
- Zielona pietruszka
- Makaron bezjajeczny lub ryż

Przygotowanie:

Przygotować bazę/wywar pod zupę na podsmażonej na oleju MCT cebulce i czosnku. Dodać włoszczyznę, sól, przyprawy. Gdy włoszczyzna jest miękka, dodać do bazy przetarte pomidory. Gotować jeszcze chwilę, przyprawić zieloną pietruszką. Podawać z ugotowanym makaronem lub ryżem.

