

Zupa pomidorowo-pomarańczowa



Składniki

duże cebule (po ok. 100 g)
3 łyżka - stołowe oleju
niepryskana pomarańcza
duża puszka obranych
pomidorów (ok. 800 g)
300 ml - wywaru
warzywnego
2 łyżeczka - cukru
sól
pieprz
gałka muszkatołowa
100 ml - słodkiej
śmietany
szczypiorek

Opis wykonania

Zupa na wywarze warzywnym z pomidorami i pomarańczą.

Obrać cebulę i pokroić w drobną kostkę. — Włożyć do dużej formy i zalać olejem. Nałożyć pokrywkę i dusić w podany sposób. Cienko obrać pomarańczę. Skórkę pociąć na cienkie paski i odstawić na bok. Wycisnąć sok. Pomidory, wywar warzywny, połowę soku i cukier dodać do cebuli. Gotować pod przykryciem w podany sposób. Od czasu do czasu zamieszać. Przetrzeć zupę. Dodać pozostały sok pomarańczowy i skórki. Doprawić do smaku solą, pieprzem, gałką muszkatołową i śmietaną. Przed podaniem posypać pociętym szczypiorkiem.

Sposób nastawiania:

Duszenie: maks. moc mikrofalówki, ok. 3 minut.

Gotowanie: Mikrofalówka 600 W, 13-18 minut.