



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Zupa pomidorowa z makaronem



## Zupa pomidorowa z makaronem

★★★★★ (8)

🕒 45 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

## Wartości odżywcze

184 kcal / 1 porcję (449 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|                |          |             |            |           |        |
|----------------|----------|-------------|------------|-----------|--------|
| 🔥 Kaloryczność | 🥩 Białko | 🍞 Węglowod. | 🐟 Tłuszcze | 🌾 Błonnik | GDA    |
| 40.89 kcal     | 1.60 g   | 7.86 g      | 0.94 g     | 0.98 g    | 2.04 % |
| 2.04%          | 3.2%     | 2.91%       | 1.34%      | 3.92%     |        |



## Składniki

- Pomidor - 1000g
- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Wywar warzywny - 480g (2 szklanki)
- Cukier - 12g (2 łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Makaron dwujajeczny z semoliny - 100g
- Jogurt typu greckiego - 80g (4 łyżki stołowe)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Do dużego płaskiego garnka włóż pokrojone pomidory i obraną oraz pokrojoną cebulę. Zagotuj, przykryj i duś pod przykryciem przez 1 godzinę, od czasu do czasu zamieszaj.

**KROK 2:** Zupę przelej przez sito do drugiego garnka i przetrzuj ją pozostawiając na sicie jedynie resztki pestek, skórek i szypulek (pozostanie ich bardzo mało). Zupę możesz przed przetarciem rozdrobnić z grubsza ręcznym blenderem.

**KROK 3:** Do przetartej zupy dodaj bulion i zagotuj, dopraw do smaku solą, cukrem, a następnie dodaj makaron (długi potam na kawałki) i zagotuj. Gotuj jeszcze przez kilka lub kilkanaście minut do momentu, aż makaron będzie odpowiednio miękki, od czasu do czasu zamieszaj.

**KROK 4:** Zupę rozlej do talerzy, dodaj łyżkę jogurtu greckiego i posyp posiekaną natką pietruszki.

\* Zupa pomidorowa z makaronem to tradycyjne danie obiadowe kuchni polskiej. W zależności od regionu, do zupy zwyczajowo można oprócz makaronu dodawać także kluski lane, zacierki, ryż lub ziemniaki. Dodatek skrobiowy wzbogaca wartość odżywczą zupy, a także sprawia, że staje się bardziej pożywna.

Smacznego!

