



ZUPA KREM Z CZERWONYCH WARZYW Z ROSZPONKĄ

Przygotowanie:

Na oliwie podsmażyć zmiążdżony czosnek i posiekaną cebulę. Następnie dodać pokrojoną paprykę, dynię i pomidory. Dusić przez 10 minut, po czym zmiksować, doprawić i gotować jeszcze 10 minut. Przed podaniem dodać roszponkę.

Składniki:

Roszponka Fit&Easy - garść

Dynia

Cebula - ½ szt.

Czosnek - 2 ząbki

Pomidory z puszki - ½ szt.

Papryka - ½ szt.

Oliwa z oliwek

Przyprawy do smaku: czarny pieprz, sól himalajska, kmin rzymski (kumin) - odrobinę