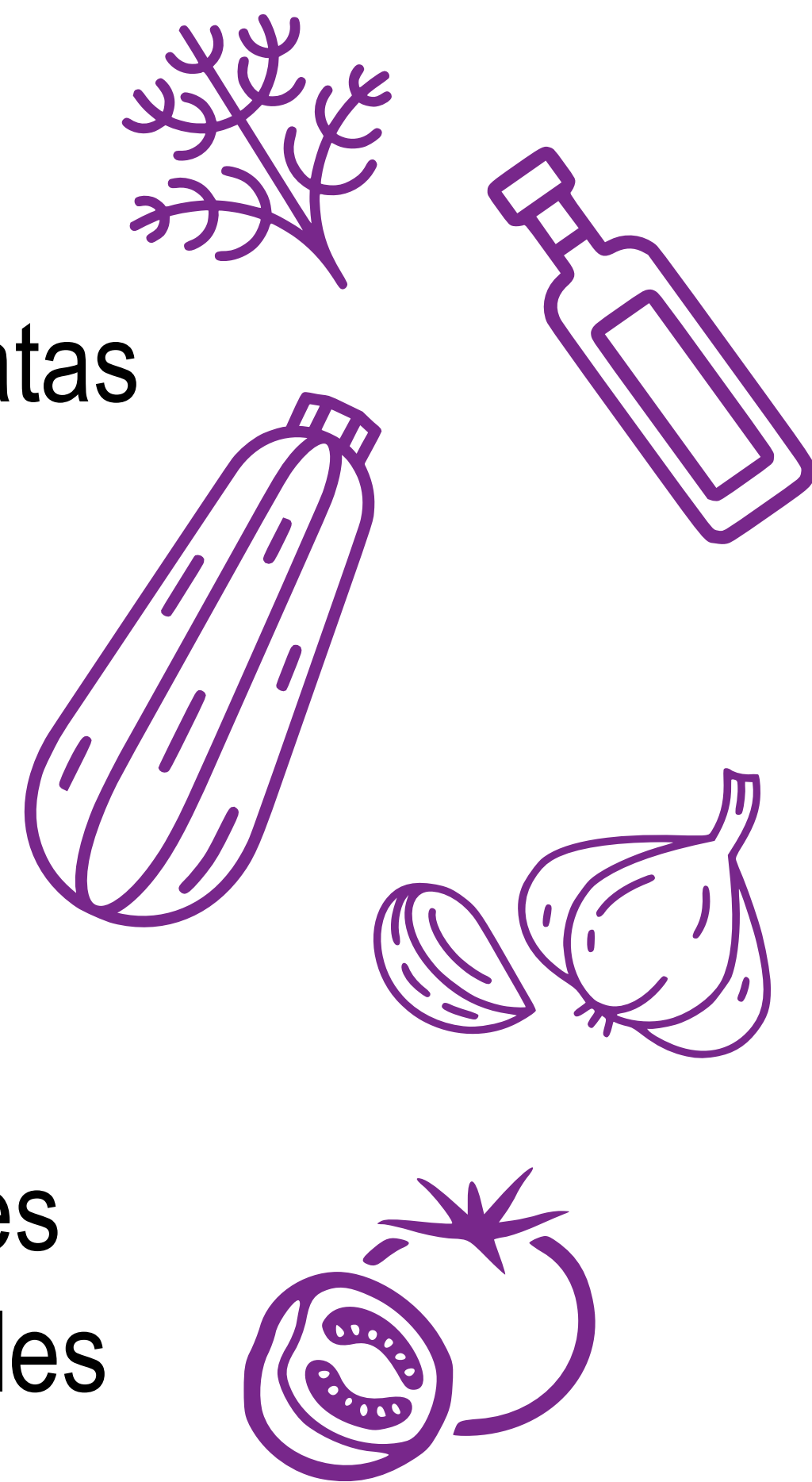


KABAČU UN TOMĀTU ZUPA

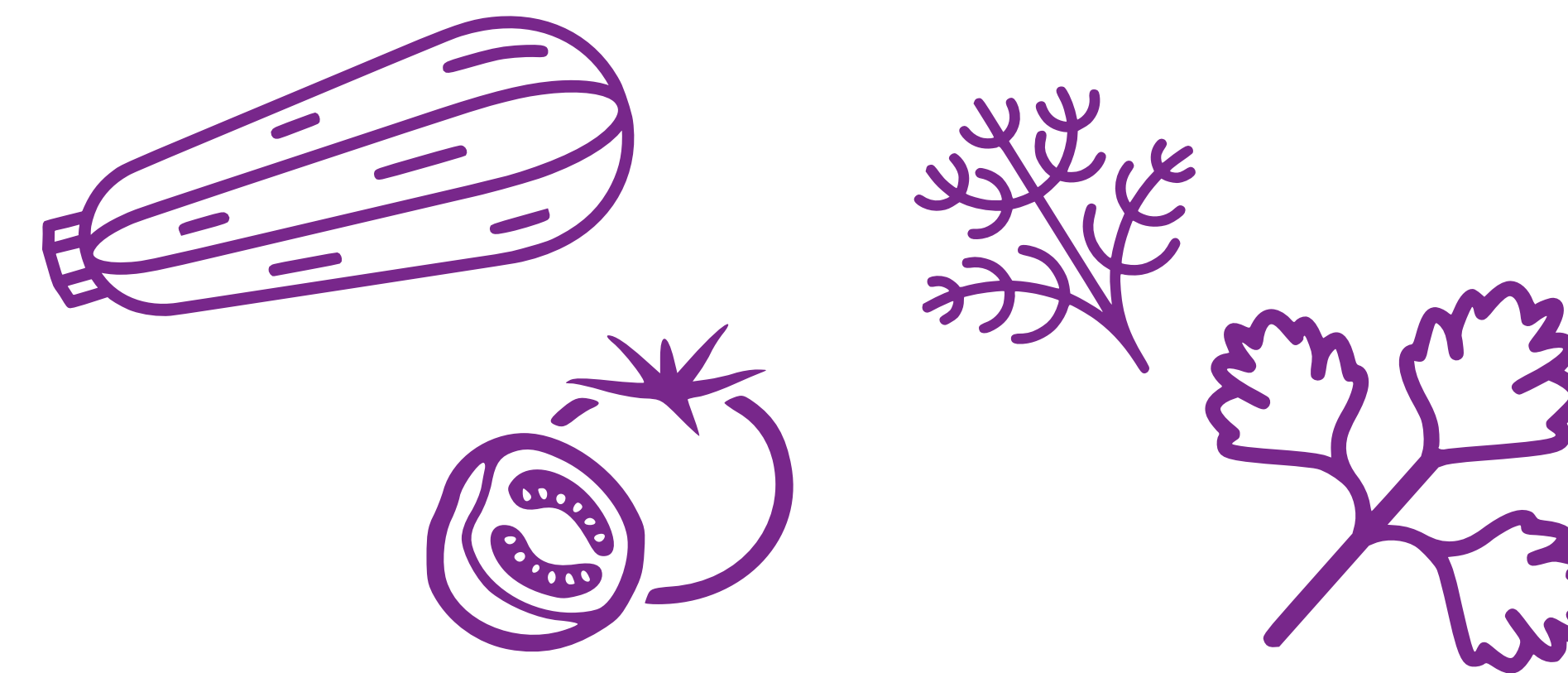
Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 1 sīpols, sagriezts gabaliņos
- 2 ķiploka daiviņas, smalki sakapātas
- 2 kabači vai cukini
- 2 burkāni
- 1 paprika pēc izvēles
- ½ glāzes sarkanās lēcas
- ~ 1,5 kg gatavu tomātu
- 2-3 cm ingvera saknes pēc izvēles
- jodētais sāls, garšvielas pēc izvēles
- šķipsniņa cukura
- Extra Virgine cold press olīveļļas cepšanai



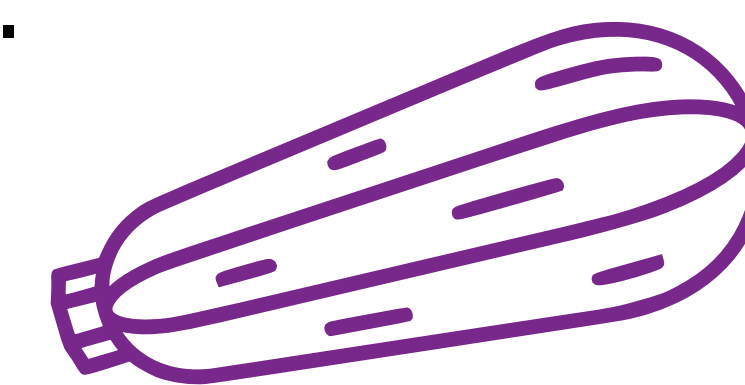
Pagatavošana:

1. Pannā vai katlā ielej nedaudz eļļas, apcep sīpolus, ķiplokus un ingveru. Cep ~ 2-3 minūtes.
 2. Pievieno sarīvētus vai sagrieztus burkānus, kabačus papriku. Viegli apcep. Pieber lēcas. Pielej ~ 200 ml verdoša ūdens, pievieno garšvielas un gatavo 10 minūtes.
 3. Tomātus blanšē, novelk miziņu un sagriež gabalos. Liek katlā. Gatavo vēl minūtes desmit.
 4. Zupu sablendē, pēc garšas pievieno garšvielas. Zupu vēlreiz uzvāra un pasniedz ar zaļumiem, maizi vai maizes grauzdiņiem.
- Padoms:** zupai pēc izvēles var pievienot 10% kafijas krējumu vai kokosa pienu.



DER ZINĀT

Tomāti satur C, K, B grupas u.c. vitamīnus, folskābi, holīnu, kāliju, cinku, dzelzi, u.c. minerālvielas, antioksidantus – beta karotīnu, likopēnu. Likopēns visvairāk izdalās, ja tomātus karsē un pievieno kvalitatīvu olīveļļu. Ēdot tomātus, mēs rūpējamies arī par savu sirds veselību! Gatavojot aukstās tomātu zupas, pievienojiet olīveļļu! Tomāti satur arī alfa lipoīnskābi, kas var palīdzēt kontrolēt glikozes līmeni asinīs.



SIA "Rīgas Dzemdību nams"
Miera iela 45, Rīga
T. +371 67011225
www.rdn.lv
f dzemdibunams
dzemdibunams
dzemdibunams



Recepti piedāvā Rīgas Dzemdību nama uztura speciāliste Liene Sondore.