

Toskańska zupa z cukinią i fasolą

Przepis

Informacje :

Stopień trudności: łatwy

Czas przygotowania: 10 minut

Liczba porcji: 4

Czas gotowania: 37 minut

Użyte akcesoria :

- nóż
 - mieszadło
-

Przygotowanie :

1. W naczyniu miksującym zamontować nóż, dodać 50 g cebuli i 20 g czosnku. Założyć pokrywę z zamkniętą zaślepką, rozdrobnić warzywa. Czas 7 sekund, prędkość 5.
2. Zdjąć pokrywę, wyjąć nóż, zamontować mieszadło. Przy pomocy silikonowej łopatkę zgarnąć wszystko ze ścianek naczynia.
3. Do naczynia wlać 50 g oliwy z oliwek. Założyć pokrywę z zamkniętą zaślepką, wszystko podsmażyć. Temperatura 100°C, czas 3 minuty, prędkość 1.
4. Zdjąć pokrywę. Dodać pokrojone w małą kostkę 100 g marchewki. Założyć pokrywę z zamkniętą zaślepką, ponownie wszystko razem podsmażyć. Temperatura 100°C, czas 4 minuty, prędkość 1.
5. Zdjąć pokrywę, wlać 1000 g bulionu warzywnego. Założyć pokrywę z zamkniętą zaślepką, wszystko zagotować. Temperatura 100°C, czas 8 minut, prędkość 1.
6. Zdjąć pokrywę, wlać 400 g białej fasoli z puszki wraz z zalewą, 400 g krojonych pomidorów z puszki, 40 g koncentratu pomidorowego, wsypać pół łyżeczki oregano, pół łyżeczki majeranku i 5 g soli.
7. Założyć pokrywę z zamkniętą zaślepką, ponownie gotować zupę. Temperatura 100°C, czas 10 minut, prędkość 1.
8. Zdjąć pokrywę, dodać 180 g cukinii pokrojonej w małą kostkę. Założyć pokrywę z zamkniętą zaślepką, gotować dalej zupę. Temperatura 100°C, czas 10 minut,

prędkość 1.

9. Zdjąć pokrywę, dodać 80 g szpinaku. Założyć pokrywę z zamkniętą zaślepką. Jeszcze chwilę gotować zupę. Temperatura 100°C, czas 2 minuty, prędkość 1.
10. Zdjąć pokrywę, zupę nalać do talerzy.