

Zupa krem z czerwonej papryki z chilli

Lista zakupów

Składniki

- 600 g świeżej, czerwonej papryki (500g po oczyszczeniu z nasion)
- 160 g batatów
- 150 g cebuli
- 3-4 ząbki czosnku
- 1 kawałek papryczki chilli (ok. 1 cm)
- 30 ml oliwy z oliwek
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka drobnej soli
- 0,5 łyżeczki pieprzu
- 1 czubata łyżeczka ziół prowansalskich
- 600 ml wywaru z warzyw
- 50 ml śmietanki 18%
- grzanki z chleba razowego, pestki dyni lub słonecznika do posypania