

Bazsalikomos paradicsomleves



Hozzávalók:

2 apró fej vöröshagyma vagy fejesedő újhagyma, 1 nagy gerezd fokhagyma, 3 evőkanál olaj, 2 közepes burgonya, 8 érett lédús paradicsom (kb. 80 dkg), 1 csapott evőkanál só, 1 evőkanálnyi friss bazsalikom, őrölt fekete bors

1. A megtisztított vöröshagymát felaprítjuk, a fokhagymát — miután zöld csíráját kivágtuk belőle — összezúzzuk, majd az olajon mindkettőt kevergetve megfuttatjuk. A burgonyát meghámozzuk, kis kockákra vágjuk és a hagymás olajban megforgatjuk.
2. A paradicsom héját lehúzzuk — ehhez ha kell, néhány pillanatra forrásban lévő vízbe is rakhatjuk, majd a szemeket földaraboljuk, és a burgonyához adjuk. 7-8 deci vízzel fölöntjük, megsózzuk (ne tegyük bele a teljes ajánlott mennyiséget, a végén ráérünk utána sózni), fölforraljuk. Kis lángon puhára főzzük, majd a tűzről lehúzzuk.
3. Amikor kissé kihűlt, merülőmixerrel pürésítjük vagy turmixoljuk (forrrón ezt sose tegyük), átszűrjük. Az apróra vágott bazsalikommal fűszerezzük, megborsozzuk, ha kell utána sózzuk. Forrón vagy hidegen egyaránt finom. Betétként kis kockákra vágott, pirított kenyeret kínálhatunk hozzá.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag: 152 kcal