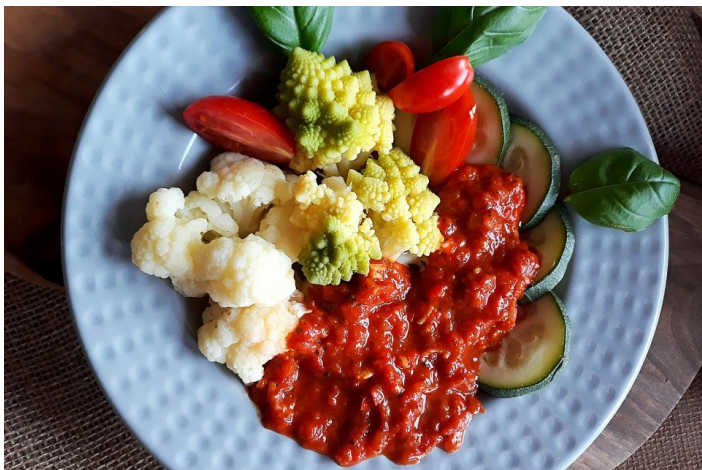




Superbowl z sosem paprykowo-pomidorowym

6 porcji

28 min

Składniki

- Sos:
 - 2 szalotki
 - 2 ząbki czosnku
 - 1 cm papryczki chilli
 - 2 łyżki oleju rzepakowego
 - 4 upieczone papryki (papryki natrzeć oliwą i upiec około 30min w temperaturze 180-200stopni w rozgrzanym wcześniej piekarniku na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia)
- 400g (puszka) pomidorów
- Przyprawy: sól, suszona bazylia, papryka słodka, łyżeczka cukru
- Warzywa:
 - Swoje ulubione warzywa (np. pokrojona marchewka, cukinia, kalafior) ugotować na parze – wlać 1 litr wody do naczynia głównego, założyć metalowe naczynie do gotowania naparze, wrzucić do niego warzywa i ustawić parametry gotowania – czas 20 minut, temperatura 120 stopni, prędkość 3

Przygotowanie

1

W naczyniu głównym rozdrobnić: szalotkę, czosnek i chilli

15 6

2

Dodać olej i podsmażyć składniki

2 min 80

3

Dodać pomidory, pieczoną paprykę obraną ze skóry, suszoną bazylię, paprykę słodką, sól i cukier i podsmażyć ponownie

7 min 90

4

Sos można zblendować ale w takiej postaci również będzie idealny

5

Swoje ulubione warzywa (np. pokrojona marchewka, cukinia, kalafior) ugotować na parze

20 120 3



Ugotowane warzywa podawać z sosem, ryżem lub ulubioną kaszą, pestkami słonecznika lub kielkami
