

Zupa meksykańska

data aktualizacji: 2021.01.22 autor: Redakcja



Składniki:

- 1 puszka kukurydzy
- 1 puszka fasoli czerwonej
- 1 puszka fasoli białej konserwowej
- 1 puszka pomidorów krojonych
- 3 ząbki czosnku
- 1 duża cebula
- przyprawa do dań meksykańskich
- słodka papryka
- 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego
- 2 łyżeczki ziół prowansalskich
- 1 łyżeczka bazylii
- 1 Liść laurowy
- 4 kulki ziela angielskiego

Sól

50 dag mięsa mielonego wieprzowego

2 kostek bulionu warzywnego

przyprawa uniwersalna

maggi

0.5 pęczku natki pietruszki

1 papryka czerwona

Przygotowanie:

Zawartość puszek wraz z wodą wlej do dużego garnka (fasola czerwona, biała, kukurydza pomidory).

Dolej około 0,75l wody i dodaj bulion warzywny, sól, pieprz, ziarenka smaku, ziele angielskie liść laurowy oraz pół opakowania papryki słodkiej. Gotuj na małym ogniu.

Mięso mielone podsmaż na patelni wraz z całym opakowaniem przyprawy meksykańskiej,

Dodaj posiekaną cebulkę i smaż kilka minut.

Następnie dodaj pokrojoną drobno papryczkę i dalej smaż do miękkości warzyw.

Dodaj pozostałą część słodkiej papryki, zioła prowansalskie i bazylię, dokładnie wymieszaj.

Przełóż do garnka z gotującymi się pozostałymi składnikami.

Następnie na patelnię wlej około szklankę wody i dodaj 2 łyżeczki koncentratu oraz przeciśnij 3 ząbki czosnku, doprowadź do wrzenia i wlej do zupy.

Zupę dopraw do smaku solą, pieprzem i maggi. Zupę posyp natką.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/37902-zupa-meksykanska>