

POMIDORINĖ CUKINIJŲ SRIUBA

Receptai - Receptai

Parašė zaliavalgis.lt

Trečiadienis, 2019 Rugsėjis 18 14:45



Reikės:

- * vidutinio dydžio cukinijos (iš lietuviško daržo, ne tų mažųjų parduotuvinių matais matuojant);
- * 6-7 vidutinio dydžio pomidorų;
- * 1/2 vidutinio dydžio svogūno;
- * 3 skiltelių česnako;
- * **1 kubelio ekologiško daržovių sultinio;**
- * **1/2 (200ml) skardinės kokosų pieno;**
- * žalio baziliko lapelių;

* **Žiupsnio Himalajų druskos:**

* **alyvuogių aliejaus** svogūnų bei česnakų apkepimui.

Gaminimas:

Pomidorus pasmulkinkite. Cukiniją nulupkite, pašalinkite sėklas, supjaustykite kubeliais. Pasmulkinkite svogūnus bei česnakus ir apkepkite aliejuje, kol suminkštės. Sultinio kubelį ištirpinkite 100 ml vandens. Į puodą supilkite sultinį, sudėkite pomidorus, cukinijas, keptus svogūnus ir česnakus, patroškinkite, kol cukinijos suminkštės. Į **Vitamix maisto smulkintuvą** supilkite sriubą, kokosų pieną, įdėkite baziliko lapelių, jei reikia druskos ir viską gerai sumalkite iki vientisos konsistencijos.

Skanaus!

Už receptą ir nuotrauką dėkojame: **Tinklaraščiui "Veganiški receptai"**

{JFBCGraph image=https://www.zaliavalgis.lt/images/stories/pomidorine_cukiniju_sriuba.jpg}

Atnaujinta Ketvirtadienis, 2019 Rugsėjis 19 13:12