



Pupiņu zupa ar žāvētām melnajām plūmēm



Daudzums: 4 porcijas

Kalorijas: 97 kcal

Pagatavošanas laiks: 40 min.

Pagatavošanas metode

1. Sarīvējiet burkānus, papriku un sīpolu smalki sagrieziet, sautējiet augu eļļā 10-15 minūtes.
2. Pārliciet dārzeņus katlā, pievienojiet pupiņas, pielejiet ūdeni, lai tas būtu 2 cm virs dārzeņiem, un uzvāriet.
3. Melnās plūmes izmērcējiet karstā ūdenī 15-20 minūtes. Tad sagrieziet salmiņos, pievienojiet zupai kopā ar tomātu pastu un smalki sagrieztu piparmētru. Vāriet vēl 5 minūtes.
4. Smalki sagrieziet lociņus, pētersīļus un ķiplokus. Pievienojiet tos zupai īsi pirms pasniegšanas.

Ieteikumi

Šai un citām zupām ērti izmantot *Bonduelle* rīvētos burkānus "Tvaicētie".

Sastāvdaļas

Tvaicētas baltās pupiņas	1 kārba
Burkāni	2 gab.
Paprika	1 gab.
Sīpols	1 gab.
Ķiploks	1 daiviņa
Pētersīļi	6 zariņi
Piparmētra	2 zariņi
Žāvētas melnās plūmes	15 gab.
Tomātu pasta	3 ēd.k.
Augu eļļa	3 ēd.k.
Lociņi	2 laksti
Sāls	pēc garšas
Pipari	pēc garšas