

# kremowa zupa paprykowo - czosnkowa

## **Paprykowe ABC**

Papryka i to w dodatku czerwona, zawiera kapsaicynę, która ma działanie antybakteryjne, przeciwzapalne, przeciwbólowe, rakotwórcze, a nawet właściwości anty-cukrzycowe. Rozważnie stosowana może zmniejszyć stężenie trójglicerydów i poziomu cholesterolu LDL u osób z nadwagą. Świeża czerwona papryka jest bogatym źródłem witaminy C. 100 g papryki dostarcza około 213% dziennej dawki witaminy C. Witamina C z kolei jest silnym przeciwutleniaczem rozpuszczalnym w wodzie – niezbędnym elementem w syntezie kolagenu w organizmie. Kolagen natomiast jest głównym białkiem strukturalnym w organizmie, niezbędnych do utrzymania integralności naczyń krwionośnych, skóry, narządów i kości. Regularne spożywanie produktów bogatych w tą witaminę pomaga chronić ludzki organizm przed szkorbutem, rozwija odporność oraz eliminuje stany zapalne w naszym organizmie.

Papryka zawiera także wysoki poziom witaminy A. 100 g papryki zawiera 101% witaminy A. Ponadto, zawiera flawonoidy antyoksydacyjne, takie jak  $\alpha$  i  $\beta$  karoteny, luteinę, ZEA-Xanthin i kryptoksantyna. Wszystkie te substancje antyutleniające w papryce pomagają chronić organizm przed szkodliwym działaniem wolnych rodników powstających podczas stresu i chorób.

Ponadto, papryka (słodka) jest również źródłem witamin z grupy B, takich jak niacyna, pirydoksyny (witamina B-6), ryboflawina i tiamina (witamina B-1). Witaminy te są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, ponieważ nie jesteśmy w stanie wyprodukować ich samodzielnie, musimy otrzymać je wraz z pożywieniem.

Papryka ma również odpowiednią zawartość minerałów między innymi takich jak żelazo, miedź, cynk, potas, mangan magnezu i selenu.

O tym jak wspaniałe właściwości ma czosnek możesz poczytać [tu](#).



### **Składniki:**

- 1 kg czerwonej papryki (przepełowanej wzdłuż i pozbawionej gniazd nasiennych),
- 2-3 czerwone ostre papryczki (przepełowane wzdłuż i pozbawione gniazd nasiennych),
- 1 główka czosnku +1 ząbek czosnku,
- 3 szklanki bulionu warzywnego,
- 2-3 kromeczki chleba żytniego pokrojonego w kostkę,
- 3 łyżki Golden Drop lub oliwy z oliwek,
- 1/4 łyżeczki utartego kminu rzymskiego,
- 1/4 łyżeczki utartych ziaren kolendry,
- 1/2 łyżeczki słodkiej papryki,
- szczypta pieprzu kajeńskiego,
- sól do smaku.

### **Wykonanie:**

1. Na blaszce układamy papryki i obrane ząbki czosnku. Wkładamy do nagrzanego piekarnika/opiekacza i grillujemy, aż zaczyną się pojawiać pierwsze pęcherze na skórce i zaczną się brązować, wówczas przewracamy ją do góry nogami i opiekamy ok. 5-10 minut.

2. Z grillowane papryki przekładamy do papierowej torby,

czosnek z kolei wkładamy do blendera.

Po upływie kilku minut, ściągamy skórkę z papryk. Ostrą paprykę i 3/4 słodkiej czerwonej papryki wkładamy do blendera wraz z warzywnym bulionem i miksujemy na gładką masę. Zmiksowaną masę przelewamy do garnka i zaczynamy powoli doprowadzać do wrzenia, po czym zmniejszamy ogień. Dodajemy pozostałą 1/4 słodkiej papryki pokrojonej w kosteczkę i gotujemy ok. 10 minut.

3. Zupę doprawiamy 2 łyżkami oliwy, solą, pieprzem, słodką papryką i utartym kminem rzymskim wraz z kolendrą. Na patelni przypiekamy kromki chleba na łyżce oleju. Po upieczeniu rozcieramy na nich ząbek czosnku, a kromeczki kroimy w kosteczkę.

4. Serwujemy gorącą zupę wraz chrupiącymi czosnkowymi grzankami.

