



TOMATINE KÖÖGIVILJA-OASUPP FUSILLI-PASTAGA

Retsept: Tuuli Mathisen, Ajakiri Oma Maitse

Valmistamine

Kuidas maitseb lihavaba tomatine köögivilja-oasupp fusilli-pastaga? Proovi järele! Rikkalik köögiviljasupp ubade ja pastaga on maitsev vaatamata sellele, et liha selles ei olegi. Suppide sisse sobivad üldjuhul hästi väikesed pastad, näiteks fusilli või chifferini rigati. 4–6-le, valmistusaeg 30 minutit Nõruta oad. Purusta pool ubade kogusest kahvliseljaga ja tõsta kõrvale. Kuumuta suuremas potis õli ja hauta keskmisel kuumusel sibulat, porgandit, sellerit, suvikõrvitsat, küüslauku ja tüümiani vähemalt viis minutit. Sega aeg-ajalt ja maitsesta soola ja pipraga. Kalla peale puljong ja tomatikonserv ning lasse keema tõusta. Lisa nii peenestatud kui ka terved oad ning keeda mõni minut. Lisa ka spinat ning keeda veel, kuni pasta on pehme. Serveerides puista supile õhukesti parmesani-laaste. Kas teadsid, et pastast saab palju süsivesikuid ja neist saadud glükoos on oluline energiaallikas ajule ning lihastele.

- 400 g purk konserveeritud valgeid ube
- praadimiseks õli
- 1 sibul
- 2 tükeldatud porgandit
- 2 tükeldatud sellerivart
- 1 väiksem tükeldatud suvikõrvits
- 1 hakitud küüslauguküüs
- mõni oks värsket tüümiani
- soola ja pipart
- 1 liiter kanapuljongit
- 400 g purk purustatud tomateid
- 100 g Veski Mati fusilli-pastat
- 100 g värsket spinatit
- serveerimiseks parmesani