**Sycąca i rozgrzewająca - przepis na zupę cebulowo-pomidorową z jajem**

***Gęste, treściwe zupy, rozgrzewające i szybkie do podania, są doskonałą propozycją na chłodne dni. By urozmaicić kulinarny repertuar, a jednocześnie zadbać o zdrowie i odporność, warto sięgać po inspirację z Madery: słodko-kwaśną, aromatyczną zupę na bazie pomidorów i cebuli, obowiązkowo z dodatkiem jaja.***

Zupa pomidorowa to polski klasyk. Warto jednak wypróbować jej mało znaną w naszym kraju wersję, niezwykle popularną np. na Maderze – s*opa de tomate e cebola*, czyli zupę pomidorowo-cebulową. Ma niesamowitą, delikatną strukturę i łączy słodycz cebuli z umamicznym, lekko kwaskowatym, charakterystycznym smakiem pomidorów.

- Warto pamiętać, że pomidory to jedno z niewielu warzyw, które podczas obróbki cieplnej zyskuje nie tylko dodatkowe walory smakowe, ale także odżywcze. Wszystko dzięki wysokiej zawartości likopenu, naturalnego przeciwutleniacza z grupy karotenów, który uwalnia się w trakcie gotowania – mówi Tomasz Jokiel, ekspert marki Fermy Drobiu Jokiel. – Dodatkowo dodatek pełnego mikro- i makroelementów jaja sprawia, że zupa staje się prawdziwą bombą pełną składników odżywczych.
Co więcej, danie powstaje z powszechnie dostępnych składników, a jego przygotowanie nie zajmuje wiele czasu i nie wymaga specjalnych umiejętności. Smacznego!

**PRZEPIS NA ZUPĘ CEBULOWO-POMIDOROWĄ Z JAJEM**

**Porcja dla 4 osób**

**Składniki:**

4 jaja roz. M lub L (Fermy Drobiu Jokiel)

6 sztuk średniej wielkości pomidorów malinowych

5 sztuk średniej wielkości cebuli

½ litra passaty pomidorowej

½ litra bulionu warzywnego

3-4 łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia

2 liście laurowe

szczypta suszonego cząbru lub gałązka świeżego

pęczek pietruszki

sól

łyżka masła

Pomidory sparzamy wrzątkiem, usuwamy skórkę i gniazda nasienne, a następnie siekamy w drobną kostkę. Pestek nie wyrzucamy – dodają mnóstwo smaku! Cebulę siekamy w średniej wielkości kostkę i podsmażamy z oliwą w garnku o grubym dnie do momentu, aż będzie zeszklona, ale nie rumiana. Dodajemy posiekany lub przeciśnięty przez praskę czosnek i dusimy pod przykryciem kilka minut. Następnie dodajemy pomidory, liście laurowe, cząber i chwilkę odparowujemy. Dolewamy passatę, bulion i gotujemy na średnim ogniu przez 20-30 minut. Płyn powinien nieco odparować i zgęstnieć. Pod koniec gotowania solimy do smaku. Całe jaja smażymy na maśle do momentu, gdy białko będzie całkowicie ścięte, a żółtko – półpłynne. Rozlewamy zupę, kładziemy na wierzchu jajo i obficie posypujemy posiekaną natką pietruszki.

**Fermy Drobiu Jokiel** to rodzinna polska firma od ponad 30 lat zajmująca się profesjonalną produkcją jaj konsumpcyjnych, mająca swoją siedzibę we Wroniawach koło Wolsztyna w woj. wielkopolskim. Jakość jaj z Ferm Drobiu Jokiel jest zagwarantowana przez kompleksową kontrolę na wszystkich etapach produkcji. Cały proces od początku do końca przebiega wewnątrz firmy, począwszy od wyhodowania kur niosek, przez produkcję jaj, do ich pakowania i dystrybucji. Na Fermach Drobiu Jokiel każdego dnia 190 tys. kur znosi ponad 170 tys. jaj. Nioski karmione są pełnowartościowymi ziarnami zbóż i piją wodę z czystego, lokalnego ujęcia. Producent działa zgodnie ze standardami GMP (Good Manufacturing Practice). www.fdjokiel.pl