



Tomato and Capsicum Soup with Quinoa

Serves 6

INGREDIENTS

- 2 medium carrots, diced
- 2 celery stalks, diced
- 1 medium onion, chopped
- 1 tablespoon finely chopped garlic
- 1 red capsicum, diced
- 1 tsp dried oregano
- 2 tsp dried basil
- 2 cups reduced sodium vegetable stock (or water if not available)
- ½ cup (60g) quinoa
- 2 cans (400g each) diced canned tomatoes
- 2½ cups boiling water

Garnishing

- 1 teaspoon mint leaves shredded
- 1 tablespoon parsley shredded
- 1 teaspoon dried basil
- Ground black pepper to taste

METHOD

1. Place a large saucepan over medium heat. Add all the vegetables, vegetable stock, canned tomatoes, water and herbs. Bring to the boil and simmer for 20 minutes or until soup thickens. Do not cover pot.
2. Puree soup with a stick blender until smooth.
3. Cook quinoa according to package instructions. Cover and keep warm.
4. Stir quinoa into soup.
5. Garnish with mint, parsley and pepper to taste.
6. Serve with toasted whole-grain bread or pita bread.

NUTRITIONAL VALUE

(per serving)

Energy: 148kcal	Cholesterol: 0mg
Carbohydrates: 30.6g	Dietary Fibre: 7g
Protein: 6.4g	Sodium: 313mg
Fat: 1.7g	Calcium: 137mg
Saturated Fat: 0.2g	



藜麦番茄灯笼椒汤

份量：6份

材料

- 2个中型红萝卜，切粒
- 2根西芹，切粒
- 1个中型洋葱，切粒
- 1汤匙蒜蓉
- 1个红灯笼椒，切粒
- 1茶匙干牛至
- 2茶匙干罗勒
- 2杯低盐蔬菜汤（或者清水）
- ½杯(60克)藜麦
- 2罐(1罐重400克)罐头番茄粒
- 2½杯热开水

装饰

- 1茶匙切碎的薄荷叶
- 1汤匙切碎的香菜
- 1茶匙干罗勒
- 适量黑胡椒粉调味

做法

1. 以中火烧热一个大锅子。加入所有蔬菜，蔬菜汤，罐头番茄，水和香料。煮沸后，焖煮20分钟或煮至浓稠。不要盖上锅子。
2. 将煮好的汤放入搅拌机内搅拌至顺滑。
3. 根据包装上的指示将藜麦煮熟。盖上锅盖以保温。
4. 把藜麦加入汤中。
5. 撒上薄荷叶和香菜点缀，加入胡椒粉调味。
6. 配上烘烤过的全麦面包或皮搭饼面包一起享用。

营养分析

(每份)

热量：148卡路里	胆固醇：0毫克
碳水化合物：30.6克	膳食纤维：7克
蛋白质：6.4克	钠：313毫克
总脂肪：1.7克	钙：137毫克
饱和脂肪：0.2克	



Sup Tomato dan Capsikum Bersama Quinoa

6 Hidangan

BAHAN-BAHAN

- 2 lobak merah sederhana, dipotong dadu
- 2 batang saderi ('celery'), dipotong dadu
- 1 biji bawang saiz sederhana, dicincang
- 1 sudu makan bawang putih yang dicincang halus
- 1 biji lada benggala/ kapsicum merah, dipotong dadu
- 1 sudu teh oregano kering
- 2 sudu teh daun selasih kering
- 2 cawan stok sayuran kurang natrium (boleh guna air sahaja jika tiada)
- 1/3 cawan (60g) quinoa
- 2 tin (400g setiap satu) tomato dipotong dadu
- 2 1/2 cawan air mendidih

Untuk perhiasan

- 1 sudu teh daun pudina dihiris
- 1 sudu besar pasli dicincang
- 1 sudu teh daun selasih kering
- Serbuk lada hitam kasar untuk rasa

CARA

1. Letakkan periuk besar di atas api sederhana. Masukkan semua sayur, stok sayur, tomato dalam tin, air dan herba. Didihkan dan reneh selama 20 minit atau sehingga sup pekat. Jangan tutup periuk.
2. Kisar ('puree') sup dengan pengisar sehingga halus.
3. Masak quinoa mengikut arahan pakej. Tutup dan panaskan.
4. Kacau quinoa ke dalam sup.
5. Hiaskan dengan daun pudina, daun pasli dan lada untuk rasa.
6. Hidangkan bersama roti bijiran penuh atau roti pita yang telah dibakar.

NILAI NUTRISI

(setiap hidangan)

Tenaga: 148kcal	Kolesterol: 0mg
Karbohidrat: 30.6g	Serat: 7g
Protein: 6.4g	Natrium: 313mg
Lemak: 1.7g	Kalsium: 137mg
Lemak tepu: 0.2g	