

Tomato and Roasted Eggplant Soup

Yield: 10 cups

Total Time: 50 minutes

Ingredients

- 2 Medium Eggplants (or 4 Japanese eggplants), peeled and cubed
- 4 Tbsp olive oil (or canola oil)
- $\frac{3}{4}$ tsp salt
- 1 – 12oz can low sodium tomato paste
- 2 cloves of garlic, minced or grated
- 1 – 28 oz can low sodium crushed tomatoes (can also use fire-roasted)
- 5 cups water
- 2-4 Tbsp of pesto or 1 cup fresh basil chopped
- $\frac{1}{8}$ tsp ground black pepper

Preparation Instructions

1. Preheat oven to 400°F. Line a baking sheet with foil or parchment paper.
2. Wash, peel, and cube the eggplant.
3. Arrange the eggplant in a single layer on the lined baking sheet and drizzle with 2 Tbsp of the olive oil. Season with $\frac{1}{8}$ – $\frac{1}{4}$ tsp of salt and bake for 20-22 minutes or until tender.
4. While the eggplant is cooking. Heat the remaining 2 Tbsp of oil in a large soup pot. Add tomato paste and garlic and cook on high for 3-4 minutes until tomato paste becomes slightly darker red in color.
5. Add crushed tomatoes, 5 cups of water, roasted eggplant (when ready), remaining $\frac{1}{2}$ teaspoon of salt, and pepper to the soup pot. Cover, bring to a boil and simmer for 30 minutes.
6. Optional: Let the soup cool slightly and puree in a blender or using an immersion blender until creamy.

Nutrition Highlights

- One serving of this soup (1cup) is only 120 calories, 230 mg sodium, and 16 gm carbohydrates
- This soup is a good source of fiber, 5 gm per serving or 18% of the recommended daily value.
- Eggplant is a good source of vitamins and minerals and few calories. They are also high in antioxidants. This soup is a great way to add more eggplant to your diet!

Adapted from: <https://mayihavethatrecipe.com/roasted-eggplant-tomato-soup>

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved

Суп ис Балкажанов с Помидорами

Выход: 10 чашек

Затраченное время: 50 мин

Ингредиенты

- 2 среднего размера баклажана (или 4 японских), очищенных и нарезанных кубиками
- 4 Ст.л. оливкового или канола масла
- $\frac{3}{4}$ ч.л. соли
- 1 12 унц банка томата – пасты
- 2 дольки чеснока, размятых или натёртых
- 1 28 унц банка мало-солёных размятых помидоров (или испеченные на огне)
- 5 чашек воды
- 2 – 4 Ст.л. песто или 1 чашка нарезанных свежих листьев базилика
- $\frac{1}{8}$ ч.л. молотого черного перца

Приготовление

1. Разогрейте духовку до 400 ° F. Застелите противень фольгой или пергаментной бумагой.
2. Вымойте баклажан, очистите его от кожуры и нарежьте кубиками.
3. Разложите баклажаны одним слоем на противне и сбрызните 2 столовыми ложками оливкового масла. Посыпьте сверху $\frac{1}{8}$ - $\frac{1}{4}$ ч. л. соли и запекайте 20-22 мин или до готовности.
4. Пока баклажан печётся нагрейте оставшиеся 2 столовые ложки масла в большой суповой кастрюле. Добавьте томатную пасту и чеснок и варите на сильном огне 3-4 минуты, пока томатная паста не станет темно-красного цвета.
5. Добавьте измельченные помидоры, 5 стаканов воды, испечённый баклажан (когда он будет готов), оставшиеся $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли и перца. Накройте крышкой, доведите до кипения и варите 30 минут.
6. При желании: дайте супу немного остыть и доведите его до пюреобразного состояния в блендере.

Информация об этом блюде и его пользе

- В одной порции этого супа (1 чашка) содержится только 120 калорий, 230 мг натрия (соли), и 16 г углеводов.
- Этот суп является хорошим источником клетчатки, 5 г на порцию или 18% рекомендуемой дневной нормы.
- Баклажаны являются хорошим источником витаминов, минералов и небольшого количества калорий. Они также богаты антиоксидантами. Этот суп - отличный способ добавить в свой рацион больше баклажанов!

Рецепт адаптирован их: <https://mayihavethatrecipe.com/roasted-eggplant-tomato-soup>

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved