

Afrykańska gęsta zupa z kurczaka

W tradycyjnej wersji ten gęsty gulasz z Afryki Zachodniej przygotowuje się z całego, poporcjowanego kurczaka, lecz my proponujemy użyć tylko udek.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

55 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

375 g udek kurczaka z kością, bez skóry
1 łyżka mielonego imbiru
2 ząbki czosnku, rozgniecione
2 łyżeczki oliwy z oliwek
1 mała cebula, drobno pokrojona
125 g pokrojonych pomidorów z puszki
2 łyżki przecieru pomidorowego
125 g masła orzechowego
1/2 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki pieprzu kajeńskiego
4 łyżki listków świeżej kolendry, posiekanych

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć udka kurczaka do garnka, dodać imbir i czosnek. Wlać tyle wody, żeby sięgała 2,5 cm powyżej mięsa, doprowadzić do wrzenia na niezbyt silnym ogniu. Zmniejszyć ogień. Częściowo przykryć garnek. Gotować wywar 30 minut. Wyjąć udka, aby przestygły. Przecedzić wywar. Oddzielić mięso od kości i rozdrobnić.

2) Rozgrzać oliwę w dużym garnku na małym ogniu. Wrzucić cebulę, smażyć 5 minut, mieszając od czasu do czasu. Dodać pomidory i przecier. Gotować 5 minut.

3) Dodać masło orzechowe. Energicznie wymieszać warzywa, doprawić je solą i pieprzem kajeńskim. Wlać 750 ml wywaru z kurczaka, doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć ogień. Wrzucić rozdrobnione mięso, gotować 5 minut. Dodać kolendrę. Zamieszać zupę i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 366 kcal, 25 g białka, 26 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 8 g węglowodanów (w tym 5 g cukrów), 677 mg sodu, 1 g błonnika