

# Biała zupa chili

Jeśli nigdy jeszcze nie jedliście białej zupy chili to najwyższy czas to zmienić. Jest pyszna i łatwa w wykonaniu.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

## LICZBA PORCJI:

7

---

## SKŁADNIKI:

450 g filetów z piersi kurczaka, pokrojonych w kostkę  
1 cebula, drobno pokrojona  
1,5 łyżeczki suszonego czosnku  
1 łyżka oleju  
950 g fasoli jaś z puszki, odsączonej  
450 ml wywaru drobiowego  
260 g marynowanych zielonych papryczek chili, odsączonych i posiekanych  
1 łyżeczka soli  
1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego  
1 łyżeczka suszonego oregano  
1/2 łyżeczki pieprzu  
1/4 łyżeczki pieprzu kajeńskiego  
200 ml kwaśnej śmietany

100 ml śmietany kremówki

### **PRZYGOTOWANIE:**

1) Podsmażyc na oleju w rondlu piersi kurczaka, cebule i suszony czosnek. Dodać fasole, wywar, chili oraz sól i przyprawy. Doprowadzić do wrzenia.

2) Zmniejszyć ogień i gotować 30 minut. Zestawić z palnika. Dodać śmietanę i kremówkę. Wymieszać i podawać natychmiast.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 szklanka zawiera 334 kcal, 16 g tłuszczów (w tym 8 g NKT), 81 mg cholesterolu, 1045 mg sodu, 24 g węglowodanów, 7 g błonnika, 22 g białka