

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