

Błyskawiczna zupa z kurczaka

Ta łatwa do przyrządzenia potrawa doskonale nadaje się na szybki obiad lub kolację. Czerwona papryka, marchew i odrobina świeżych zielonych warzyw wzbogacą zwykły bulion z kurczaka, a dodatek niewielkiej ilości sherry nada mu wyjątkowy smak.

SKALA TRUDNOŚCI:

łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

900 ml wrzątku

2 kostki bulionu z kurczaka, pokruszone

1 czerwona papryka, pokrojona w cienkie paski

125 g marchewki, pokrojonej w kostkę

225 g piersi z kurczaka bez skóry i kości, pokrojonych w krótkie paski

125 g brokułów, podzielone na różyczki

125 g młodej kapusty, drobno poszatkowanej

2 łyżki wytrawnego sherry

3 łyżki świeżego szczypiorku, posiekanego

3 łyżki świeżego estragonu, posiekanego

sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Wlać wodę do dużego rondla. Wrzucić kostki bulionu i mieszać, gotując na dużym ogniu, aż bulion zacznie wrzeć. Dodać paprykę i marchew. Doprowadzić ponownie do wrzenia, wrzucić kawałki kurczaka i natychmiast zmniejszyć ogień na małeńki. Przykryć rondel i delikatnie gotować 5 minut.

2) Zdjąć pokrywkę z rondla i znowu doprowadzić zupę do wrzenia. Wrzucić do niej brokuły, młodą kapustę i nie mieszać. Pozwolić, by warzywa gotowały się na powierzchni zupy 3–4 minuty, aż lekko zmiękną.

3) Zdjąć rondel z ognia. Dodać sherry, szczypiorek i estragon. Natychmiast podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 140 kcal, 16 g białka, 4 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 10 g węglowodanów (w tym 5 g cukrów), 2 g błonnika.