

Błyskawiczne gumbo

Bardzo prosty przepis na danie, które powstało bardzo dawno temu w Luizjanie. Co ciekawe, bez dodatku bekonu (jak na kuchnię amerykańską).

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

3 pętka włoskiej kiełbasy z indyka
450 g pomidorów z puszki, z zieloną papryką i cebulą
450 ml wywaru drobiowego o obniżonej zawartości soli
1/2 szklanki wody
1/2 szklanki ryżu błyskawicznego
200 g kukurydzy z puszki, odsączonej

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Usmażyć w rondlu pokrojoną kiełbasę.
- 2) Dodać pomidory, wywar i wodę. Zagotować. Dodać ryż i kukurydzę. Odstawić na 5 minut.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 szklanka zawiera 194 kcal, 6 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 34 mg cholesterolu, 888 mg sodu, 22 g węglowodanów, 2 g błonnika, 12 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock