

# 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*