Chłodnik z porów

Chłodnik przypomina krem z porów o nazwie Vichyssoise, podawany zazwyczaj na zimno. Jeśli jednak nie ma czasu na studzenie, można zjeść zupę na gorąco.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

2 łyżeczki masła
1 por, cienko pokrojony (tylko biała część)
1 łodyga selera naciowego, cienko pokrojona
2 ziemniaki (300 g), obrane i drobno pokrojone
2 szklanki wywaru z kurczaka
1/3 szklanki śmietany 18%
mielony biały pieprz, do smaku
1 łyżka szczypiorku, posiekanego

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozpuścić masło w garnku na małym ogniu. Wrzucić por wraz z selerem i smażyć 5–6 minut, od czasu do czasu mieszając, aż

warzywa będą miękkie (nie powinny się przyrumienić).

2) Dodać ziemniaki i wywar. Doprowadzić płyn do wrzenia. Zmniejszyć ogień. Gotować zupę 15 minut, aż ziemniaki będą całkiem miękkie. Odstawić na 20 minut do ostygnięcia, a następnie zmiksować ręcznym blenderem.

3) Dodać połowę śmietany. Wymieszać zupę i doprawić do smaku solą i pieprzem. Nalać do miseczek, przykryć folią spożywczą i wstawić do lodówki co najmniej na 2 godziny. Podawać z resztą śmietany i ze szczypiorkiem. Zupę bez dodatku śmietany można przechowywać w zamrażalniku kilka miesięcy.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 314 kcal, 9 g białka, 19 g tłuszczów (12 g tłuszczów nasyconych), 26 g węglowodanów (7 g cukrów), 4 g błonnika, 703 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock