Chowder jarzynowy z bekonem

Sycąca zupa z batatów, marchewki, cebuli i ziemniaków, bogatych w witaminy i minerały.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

65 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek
1 duża cebula, drobno posiekana
2 łodygi selera naciowego, drobno pokrojone
1 i 1/4 łyżeczki suszonego tymianku
2 marchewki, pokrojone w dużą kostkę
1 duży batat, obrany i pokrojony w dużą kostkę
1 pasternak, obrany i pokrojony w dużą kostkę
1 duży czerwony ziemniak, obrany i pokrojony w dużą kostkę
1/2 zielonej papryki, bez nasion, pokrojonej w grubą kostkę
420 ml wywaru z kurczaka lub warzyw
sól i mielony czarny pieprz, do smaku
420 ml półtłustego mleka
1 łyżka octu balsamicznego
3 plastry bekonu, bez skórki, usmażone na chrupko

i pokrojone na kawałki

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę w dużym garnku. Wrzucić cebulę, seler i tymianek. Smażyć około 5 minut na średnim ogniu, aż zmiękną. Dodać marchewkę, bataty, pasternak, ziemniaki, paprykę, wywar oraz sól i pieprz. Zalać taką ilością wody, by przykryła wszystkie składniki. Gotować 30 minut na małym ogniu, pod przykryciem, aż warzywa będą miękkie.

2) Zmiksować połowę zupy w blenderze, a następnie przelać z powrotem do garnka. Dodać mleko. Zamieszać zupę i podgrzewać na małym ogniu. Wlać ocet balsamiczny. Tuż przed podaniem posypać chowder kawałkami usmażonego bekonu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 PORCJA ZAWIERA: 277 kcal, 14 g białka, 8 g tłuszczów, 3 g tłuszczów nasyconych, 41 g węglowodanów, 6 g błonnika, 1,5 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock