Chowder kukurydziany

Ten chowder przygotowuje się nie tylko z kukurydzą, ale też z dodatkiem cebuli i papryki. Efekt końcowy jest pyszny.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

7

SKŁADNIKI:

4 filety z piersi kurczaka, pokrojone w kostkę
1 cebula, pokrojona w cienkie plasterki
1 łyżka oleju
2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
900 ml wywaru drobiowego
300 g mrożonej kukurydzy
3/4 szklanki ostrego sosu chili
1/2 czerwonej papryki, pokrojonej
1/2 zielonej papryki, pokrojonej
2 łyżki świeżej kolendry, posiekanej
2 łyżki mąki kukurydzianej
2 łyżki wody
ser tylżycki, tarty

PRZYGOTOWANIE:

1) W rondlu podsmażyć na oleju kurczaka i cebulę. Dodać kmin rzymski. Wlać wywar, dodać kukurydzę i sos chili. Doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć ogień, przykryć i gotować 15 minut. Dodać paprykę i kolendrę.

2) Rozrobić mąkę kukurydzianą z wodą. Wlać do rondla, zamieszać. Gotować 2 minuty, aż zupa nieco zgęstnieje. Na talerzach posypać serem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 szklanka (bez sera) zawiera: 164 kcal, 4 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 36 mg cholesterolu, 611 mg sodu, 16 g węglowodanów, 2 g błonnika, 16 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock