Chowder z kukurydzą i chili

Papryka i papryczka chili wzbogacają smak tej sycącej zupy i zwiększają w niej zawartość witaminy C.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

65 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

plastry surowego boczku, bez skóry
1 łyżka oliwy z oliwek
1 duża cebula, drobno posiekana
250 g ziemniaków, nieobranych, pokrojonych w kostkę
850 ml wywaru z kurczaka
400 g kukurydzy z puszki, osączonej
1 średnia czerwona papryka, bez nasion, drobno pokrojona
500 ml półtłustego mleka
1/4 łyżeczki soli
mielony czarny pieprz, do smaku
3 łagodne zielone papryczki chili, drobno posiekane

PRZYGOTOWANIE:

1) Wrzucić boczek do dużego garnka, smażyć 6 minut, by stał się chrupiący. Osączyć na papierowym ręczniku.

2) Rozgrzać oliwę w tym samym garnku. Wrzucić cebulę i smażyć 5 minut na średnim ogniu, aż zmięknie. Dodać ziemniaki i wywar, gotować około 20 minut na małym ogniu, pod uchyloną pokrywką, aż ziemniaki będą miękkie. Wrzucić kukurydzę, gotować 5 minut.

3) Rozdrobnić w blenderze połowę ziemniaków i kukurydzy, wraz z odrobiną płynu. Przelać z powrotem do garnka. Dodać paprykę, mleko, sól i pieprz. Gotować zupę 10 minut na małym ogniu, pod przykryciem.

4) Drobno pokroić boczek i wrzucić do rondla, wraz z papryczką chili. Wymieszać zupę, podgrzać i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 PORCJA ZAWIERA: 200 kcal, 13 g białka, 7 g tłuszczów, 2 g tłuszczów nasyconych, 24 g węglowodanów, 3 g błonnika, 1,8 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock