Chowder z kurczakiem i ziemniakami

Prosta, wyśmienita mieszanka smaków sprawi, że zupę tę polubi cała rodzina. Doskonale nadaje się na weekendowy lunch. Podajmy ją z dużą ilością chrupiącego pieczywa i świeżymi owocami na deser.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

70 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
2 plastry chudego wędzonego boczku z polędwicy, bez skóry, drobno posiekane
1 udko kurczaka, około 140 g, bez skóry
2 cebule, drobno posiekane
500 g ziemniaków, pokrojonych w kostkę
750 ml wywaru z kurczaka, najlepiej domowej roboty
listki z 4 gałązek świeżego tymianku lub 1/2 łyżeczki suszonego
300 ml półtłustego mleka

sól i pieprz
posiekana natka pietruszki lub mieszanka posiekanej natki pietruszki i świeżego tymianku, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę w dużym garnku, wrzucić boczek, kurczaka oraz cebulę i smażyć na wolnym ogniu 3 minuty. Zwiększyć ogień i smażyć jeszcze 5 minut, od czasu do czasu mieszając. Udko kurczaka przewrócić na drugą stronę – kurczak powinien się lekko przyrumienić.

2) Dodać ziemniaki i smażyć jeszcze 2 minuty, cały czas mieszając. Wlać wywar, wsypać tymianek i doprawić. Doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć ogień, przykryć i gotować powoli 30 minut.

3) Przełożyć kurczaka na talerz łyżką cedzakową, mięso posiekać, a kości wyrzucić. Włożyć mięso z powrotem do zupy, wlać mleko, wymieszać i powoli podgrzać, żeby zupa się nie zagotowała.

4) Nalać zupę do miseczek, posypać posiekaną natką pietruszki lub mieszanką natki z tymiankiem i od razu podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 220 kcal, 12 g białka, 6 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 30 g węglowodanów (w tym 9 g cukrów), 2 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock