Chowder z ziemniaków i boczku

Wystarczy kilka produktów, które zazwyczaj mamy pod ręką, aby szybko przygotować pożywną kolację. Z cebuli, ziemniaków, pietruszki, boczku oraz mleka można ugotować sycącą zupę. Jeśli dodamy szpinak, będzie ona również bogata w witaminy. Najlepiej smakuje z ciemnym pieczywem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 l mleka
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
55 g chudego boczku wędzonego, bez skóry, drobno pokrojonego
1 duża cebula, drobno posiekana
2 łyżki mąki
400 g ziemniaków, pokrojonych w kostkę
1 pietruszka, starta
świeżo starta gałka muszkatołowa
115 g liści młodego szpinaku, porwany na kawałki
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Zagotować mleko w rondlu. Rozgrzać oliwę w innym, większym rondlu. Wrzucić boczek oraz cebulę i smażyć 2 minuty. Często mieszać. Wsypać mąkę, zamieszać. Wlać powoli około 1/4 litra gorącego mleka. Ponownie zamieszać, żeby nie było grudek. Gdy płyn zgęstnieje, wlać resztę gorącego mleka.

2) Dodać ziemniaki oraz startą pietruszkę. Doprawić solą i pieprzem. Doprowadzić do wrzenia, często mieszając. Zmniejszyć ogień, tak żeby zupa tylko lekko bulgotała. Przykryć garnek i gotować zupę około 10 minut. Mieszać od czasu do czasu.

3) Dodać szpinak i gotować 1–2 minuty. Doprawić zupę. Przelać do ciepłej wazy lub miseczek i od razu podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 355 kcal, 15 g białka, 14 g tłuszczów (w tym 7 g NKT), 43 g węglowodanów (w tym 17 g cukrów), 4 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock