Chowder ze śledziem i kukurydzą

Chowder to gęsta kremowa zupa często z dodatkiem ryby i kukurydzy. Z wędzonych śledzi, kukurydzy, porów, ziemniaków i ziół powstanie wyśmienite sycące danie. Najlepiej smakuje z chrupiącymi bułeczkami.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
1 por, pokrojony w cienkie plasterki
300 g małych młodych ziemniaków, pokrojonych na ćwiartki
600 ml wywaru rybnego ugotowanego bez soli
1 listek laurowy
300 ml pełnotłustego mleka
400 g kukurydzy z puszki, zmiksowanej
2 łyżki szczypiorku, posiekanego
2 łyżki natki pietruszki, posiekanej
200 g śledzi wędzonych w oleju

pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę w dużym rondlu, wrzucić por i smażyć na niezbyt dużym ogniu 2 minuty, aż lekko zmięknie. Dodać ziemniaki i smażyć kolejne 2 minuty. Wlać wywar z ryby, wrzucić listek laurowy i doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć ogień, przykryć i gotować 15 minut.

2) Wyjąć listek laurowy. Dodać mleko, zmiksowaną kukurydzę oraz połowę szczypiorku i natki pietruszki. Widelcem podzielić śledzia na kawałki i wrzucić do zupy. Doprawić pieprzem i zagotować, od razu zdjąć z ognia, żeby śledzie się nie rozgotowały.

3) Zupę nalać na talerze, udekorować pozostałym szczypiorkiem oraz natką pietruszki i od razu podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 poracja zawiera: 330 kcal, 15 g białka, 14 g tłuszczów w tym 4 g NKT, 38 mg cholesterolu, 40 g węglowodanów w tym 7 g cukrów, 4 g błonnika, 602 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock