Gęsta zupa z małży

Zupa o bajecznym smaku. Pokrojone w kostkę ziemniaki nasiąkają wywarem ziół i warzyw, tworząc rozpływający się w ustach dodatek do małży. Ciepły chleb świetnie nadaje się do moczenia w zupie i zbierania jej resztek z dna miski. Po tej potrawie należy podać lekki deser owocowy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

80 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 kg małży w muszlach, oczyszczonych
2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
1 cebula, drobno posiekana
2 ząbki czosnku, drobno posiekane
2 pory, pokrojone w cienkie plasterki
3 łodygi selera naciowego, pokrojone w cienkie plasterki
2 marchewki, pokrojone w kostkę
400 g ziemniaków, pokrojonych w małą kostkę
900 ml wywaru z warzyw, najlepiej domowego
150 ml białego wytrawnego wina
1 łyżka soku z cytryny

1 liść laurowy
1 gałązka świeżego tymianku
4 łyżki natki pietruszki, posiekanej
2 łyżki szczypiorku, posiekanego
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Przygotować małże: wyrzucić wszystkie uszkodzone muszle i te, które się nie otwierają, gdy się w nie postuka. Włożyć mokre muszle do czystego rondla i szczelnie przykryć pokrywką. Smażyć na średnim ogniu 4 minuty, wstrząsając od czasu do czasu rondlem. Sprawdzić, czy małże się otworzyły – jeżeli nie, przykryć rondel i smażyć jeszcze 1–2 minuty. Odcedzić małże, zachowując soki, które wypłynęły z muszli. Zachować kilka małży w muszlach do przybrania; resztę wyjąć z muszli i odstawić. Wyrzucić puste muszle i nieotwarte małże.

2) Podgrzać oliwę w wypłukanym rondlu. Wrzucić do niego cebulę, czosnek, pory, seler naciowy oraz marchewkę i smażyć delikatnie 5–10 minut, często mieszając. Warzywa powinny zmięknąć, ale się nie przyrumienić. Dodać ziemniaki, wlać wywar, wino, sok, który powstał podczas smażenia małży, oraz sok z cytryny i wrzucić liść laurowy, tymianek, sól i pieprz. Doprowadzić do wrzenia, a następnie zmniejszyć ogień do minimum. Przykryć rondel i delikatnie
gotować zupę 20–30 minut, aż wszystkie warzywa będą miękkie.

3) Wyjąć liść laurowy i tymianek, a następnie wrzucić do rondla wyjęte z muszli małże, natkę pietruszki i szczypiorek. Podgrzewać delikatnie około minuty. Nie pozwolić, by zupa gotowała się dłużej, bo małże stwardnieją i się skurczą.

4) Wlać zupę do ciepłych misek i przybrać ją zachowanymi małżami w muszlach. Podawać natychmiast, dopóki jest bardzo gorąca.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 260 kcal, 17 g białka, 8 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 24 g węglowodanów (w tym 7 g cukrów).

Źródło zdjęcia: Shutterstock