

Gumbo z krabami

Okra – główny składnik tego Luizjańskiego gulaszu – zawiera pektyny, które zmniejszają stężenie cholesterolu i chronią przed wrzodami żołądka.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oleju
250 g okry, pokrojonej na kawałki długości 1–2 cm
1 cebula, grubo posiekana
1 czerwona papryka, bez nasion, pokrojona w kostkę
1 zielona papryka, bez nasion, pokrojona w kostkę
100 g pieczonej szynki, pokrojonej w kostkę
2 ząbki czosnku, wyciśnięte
400 g pokrojonych pomidorów z puszki
500 ml wywaru z kurczaka
500 g mięsa krabowego, najlepiej ze szczypiec
3/4 łyżeczki sosu tabasco
1/4 łyżeczki soli
mielony czarny pieprz, do smaku

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Rozgrzać olej w dużym garnku. Wrzucić okrę, cebulę, paprykę i szynkę, smażyć 10 minut na dość dużym ogniu, aż okra zmięknie i przestanie być lepka.
- 2) Wrzucić czosnek, smażyć minutę. Dodać pomidory i wywar, gotować 20 minut na małym ogniu, bez przykrycia.
- 3) Dodać mięso krabowe, tabasco oraz sól i pieprz. Delikatnie wymieszać gumbo i podgrzać na małym ogniu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 PORCJA ZAWIERA: 330 kcal, 38 g białka, 15 g tłuszczów, 2,5 g tłuszczów nasyconych, 13 g węglowodanów, 5 g błonnika, 3 g soli