

Kremowa zupa z kurczaka z curry

Ta zupa to szybkie i lekkie danie, które zasmakuje nawet najwybredniejszym domownikom.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek
3 cebule dymki, cienko pokrojone
1 ząbek czosnku, rozgnieciony
2 łyżeczki łagodnego curry w proszku
3/4 łyżeczki mielonego imbiru
2 łyżki mąki
375 ml wywaru z kurczaka o obniżonej zawartości soli
250 ml mleka
1/2 łyżeczki soli
150 g ugotowanego, pokrojonego w kostkę mięsa kurczaka, z piersi lub udek
80 g mrożonego zielonego groszku

4 łyżki listków świeżej kolendry, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę w dużym garnku na małym ogniu. Wrzucić dymkę i czosnek, smażyć 2 minuty, często mieszając. Dodać curry i imbir, smażyć 1 minutę. Wsypać mąkę, wymieszać, aby równomiernie rozprowadzić ją w rondlu.

2) Wlać wywar i 375 ml wody, energicznie mieszać i podgrzewać na niezbyt silnym ogniu, aż płyn zacznie wrzeć. Dodać mleko i sól. Wrzucić pokrojone mięso i groszek, gotować 3 minuty, aż groszek zmięknie, a kurczak się zagrzeje. Dodać kolendrę. Podawać zupę gorącą.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 200 kcal, 16 g białka, 10 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 10 g węglowodanów (w tym 5 g cukrów), 606 mg sodu, 1 g błonnika