Meksykańska zupa z kurczaka

Dzięki dodaniu świeżej kolendry, zielonej papryczki chili i soku z limonki ta wspaniała meksykańska zupa ma niepowtarzalny smak. Mocno rozgrzewa, więc polecamy ją na chłodne wieczory.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

60 ml oliwy z oliwek
6 kukurydzianych tortilli o średnicy 15 cm, przekrojonych na pół, następnie pokrojonych wszerz w paseczki grubości 1 cm
1 mała cebula, drobno pokrojona
2 ząbki czosnku, rozgniecione
250 g pokrojonych pomidorów z puszki
3 łagodne zielone papryczki chili, posiekane
1 marynowana papryczka chili jalapeño, drobno pokrojona
375 ml wywaru z kurczaka o obniżonej zawartości soli
1/2 łyżeczki chili w proszku
1/2 łyżeczki soli
625 g udek kurczaka, bez skóry i kości, pokrojonych w kostkę
4 łyżki listków świeżej kolendry, posiekanych

sok z 2 limonek

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać łyżkę oliwy w dużym garnku o grubym dnie na niezbyt silnym ogniu. Wsypać połowę paseczków tortilli i smażyć 3 minuty, aż staną się kruche i chrupiące. Wyjąć łyżką cedzakową, osuszyć na papierowym ręczniku. Rozgrzać jeszcze jedną łyżkę oliwy, usmażyć pozostałe paseczki tortilli.

2) Wlać do garnka resztę oliwy, wrzucić cebulę i czosnek. Smażyć 5 minut, aż cebula zmięknie. Dodać pomidory, papryczki chili i jalapeño, wywar, chili w proszku, sól i 375 ml wody, doprowadzić do wrzenia. Gotować 5 minut na małym ogniu.

3) Wrzucić udka kurczaka, gotować na małym ogniu 5 minut pod przykryciem, aż mięso będzie miękkie. Dodać kolendrę i sok z limonki. Wymieszać zupę, wlać do miseczek, udekorować paseczkami tortilli.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 436 kcal, 33 g białka, 26 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 18 g węglowodanów (w tym 5 g cukrów), 773 mg sodu, 4 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock