

Pikantna zupa z kurczaka

Tę intensywnie pachnącą zupę o niezwykle żywym kolorze uważa się w Indiach za środek na wszelkie dolegliwości. Będzie bardziej treściwa, jeśli dodamy do niej więcej warzyw. Cieciorkę można zastąpić fasolą z puszki, cannellini lub czerwoną, albo zieloną soczewicą.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oleju
2 cebule, posiekane
2 duże ząbki czosnku, rozgniecione
1 łyżeczka mielonej kolendry
1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
1/4 łyżeczki pieprzu kajeńskiego i dodatkowa ilość, do posypania
1/4 łyżeczki mielonych goździków
1/4 łyżeczki mielonego imbiru
1/4 łyżeczki kurkumy
1 litr wywaru z kurczaka lub warzyw o obniżonej zawartości

soli

500 g pokrojonych pomidorów z puszki

500 g piersi kurczaka, bez skóry i kości, cienko pokrojonych

250 g zielonej fasolki szparagowej, pokrojonej na kawałki

400 g cieciorzki z puszki, osączonej i opłukanej

2 łyżki listków świeżej kolendry, posiekanych, i dodatkowe gałązki, do dekoracji

1/2 łyżeczki soli

1/2 łyżeczki świeżo mielonego czarnego pieprzu

85 g jogurtu naturalnego

chlebek chapatti lub naan, do podania

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać olej na niezbyt silnym ogniu, w dużym garnku o grubym dnie. Wrzucić cebulę, smażyć 3 minuty, mieszając od czasu do czasu. Dodać czosnek, smażyć 2 minuty, aż cebula się zeszkli.

2) Lekko zmniejszyć ogień, dodać przyprawy. Podgrzewać cebulę i czosnek kilka minut na małym ogniu, często mieszając, aż przyprawy zaczną wydzielać aromat.

3) Włączyć wywar, wrzucić pomidory, doprowadzić zupę do wrzenia na dosyć silnym ogniu, następnie zmniejszyć ogień.

4) Dodać mięso, zieloną fasolkę szparagową i cieciorzkę. Ponownie doprowadzić zupę do wrzenia. Przykryć i gotować 10 minut, żeby mięso i fasolka były miękkie. Dodać posiekaną kolendrę, sól i pieprz.

5) Włączyć zupę do misek, zrobić na każdej porcji kleks z jogurtu naturalnego. Posypać dodatkowym pieprzem kajeńskim i udekorować gałązkami kolendry. Podawać z chlebkiem chapatti lub naan.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 405 kcal, 38 g białka, 19 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 20 g węglowodanów (w tym 10 g cukrów), 1251 mg sodu, 7 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock