

Pożywna zupa z kurczaka z kluseczkami chrzanowymi

Tę wiejską zupę przyrządza się błyskawicznie. Pożywne kluseczki chrzanowe sprawiają, że jest to naprawdę sycące danie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oleju słonecznikowego
1 cebula, drobno posiekana
2 łodygi selera naciowego, drobno posiekane
2 marchewki, pokrojone w plasterki
375 g filetów z udek kurczaka (bez skóry), pokrojonych na małe kawałki
120 g mąki
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
60 g lekkiej margaryny roślinnej typu planta, posiekanej
1 łyżka posiekanego świeżego szczypiorku lub natki pietruszki
plus nieco do przybrania

1 łyżka tartego chrzanu (ze słoika)
500 ml wywaru drobiowego (z kostki)
125 g mrożonego zielonego groszku

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę w dużym rondlu. Wrzucić cebulę, seler naciowy i marchewkę. Smażyć 2 minuty, mieszając od czasu do czasu.

2) Wrzucić kurczaka i smażyć 3–4 minuty, mieszając od czasu do czasu, aż przyrumieni się lekko.

3) Utrzeć mąkę z margaryną, szczypiorkiem lub natką pietruszki i chrzanem. Doprawić solą i pieprzem. Dodać tyle wody, żeby powstało dość gęste i suche ciasto. Podzielić je na 16 kawałków.

4) Wlać do rondla wywar. Dodać groszek i doprowadzić do wrzenia. Doprawić solą i pieprzem. Wrzucić kluseczki. Przykryć i gotować na małym ogniu około 12 minut, aż kluseczki napęcznieją i nie będą wewnątrz surowe. Przybrać szczypiorkiem lub natką pietruszki i podawać natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 413 kcal, 26 g białka, 19 g tłuszczów (w tym 1,5 g NKT), 36 g węglowodanów