

Rosół z kurczaka z kukurydzą

Ten przepis przyda się zwłaszcza w sytuacji, gdy mamy do wykorzystania reszki pieczonego kurczaka z poprzedniego dnia.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

3 łyżeczki oleju rzepakowego
1 cebula, pokrojona w drobną kostkę
1 łyżeczka drobno startego świeżego imbiru
1 ząbek czosnku, wyciśnięty
1/2 łyżeczki mielonej kurkumy
4 szklanki (1 litr) gorącej wody
1/2 pieczonego kurczaka (kości usunąć i zachować)
kukurydza okrojona z 3 kolb
1 łyżeczka oleju sezamowego
2 łyżki posiekanych listków świeżej kolendry plus kilka dodatkowych listków do dekoracji
świeżo zmielony czarny pieprz
2 łyżki migdałów w płatkach, do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać olej rzepakowy w dużym rondlu. Wrzucić cebulę i smażyć 4 minuty. Dodać imbir, czosnek i kurkumę. Smażyć razem z cebulą, często mieszając, aż przyprawy zaczną wydzielać aromat.

2) Wlać gorącą wodę, włożyć oczyszczone kości kurczaka i wrzucić kukurydzę. Gdy woda zacznie wrzeć, zmniejszyć ogień. Gotować wywar 15 minut pod przykryciem.

3) W tym czasie usunąć z kurczaka tłuszcz i skórę, a mięso pokroić.

4) Szczypcami usunąć z wywaru kości. Dodać mięso, olej sezamowy i 2 łyżki kolendry. Doprawić rosół dużą ilością pieprzu i gotować jeszcze minutę, żeby zupa była gorąca.

5) Nalać ją do miseczek. Posypać resztą kolendry i migdałami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 403 kcal, 29 g białka, 20 g tłuszczu (6 g NKT), 27 g węglowodanów (3 g cukru), 6 g błonnika, 469 mg soli