

Szybka zupa z kurczakiem

Świetna zupa na szybki lunch lub kolację. Bulion drobiowy nabiera kolorów dzięki dodaniu czerwonej papryki, kukurydzy oraz świeżych zielonych warzyw. Dodatek sherry sprawia, że zupa zyskuje wyjątkowy smak i podana z bułkami staje się wyśmienitym, lekkim posiłkiem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

900 ml wrzątku

2 kostki bulionu z kurczaka, rozkruszone

1 czerwona papryka, pokrojona w cienkie paski

125 g kukurydzy, mrożonej

225 g filetu z piersi kurczaka, pokrojonego w krótkie paski szerokości 1 cm

125 g brokułów, pokrojonych na małe kawałki, lub młodej kapusty, drobno poszatowanej

2 łyżki sherry

3 łyżki szczypiorku, posiekanego

2 łyżki świeżego estragonu, posiekanego

sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Włączyć wrzątek do dużego garnka, dodać kostki bulionowe i energicznie mieszać na dużym ogniu, aż wywar się zagotuje. Wrzucić paprykę oraz kukurydzę, ponownie doprowadzić do wrzenia. Dodać kurczaka i od razu zmniejszyć ogień. Gotować powoli pod przykryciem 5 minut.

2) Zdjąć pokrywę i ponownie doprowadzić do wrzenia. Wrzucić brokuły lub kapustę, ale nie mieszać – powinny gotować się na powierzchni bez przykrycia 3–4 minuty, aż będą miękkie.

3) Zdjąć garnek z ognia, dodać sherry, szczypiorek, estragon oraz sól i pieprz, wymieszać. Podawać od razu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 140 kcal, 16 g białka, 4 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 10 g węglowodanów (w tym 5 g cukrów), 2 g błonnika