

Szybki chowder z kurczaka i kukurydzy

Przepis na tę zupę można dowolnie zmieniać w zależności od tego, co akurat mamy pod ręką. Gdy w lodówce brakuje śmietany, zastąpmy ją skondensowanym mlekiem. Chowder w tej wersji będzie mniej kaloryczny.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek
4 cebule dymki, cienko pokrojone
1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
250 g czerwonych ziemniaków, nieobrane, pokrojonych w kostkę
35 g mąki
250 ml wywaru z kurczaka o obniżonej zawartości soli
1/2 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki pieprzu kajeńskiego
1/4 łyżeczki suszonego tymianku
420 g kukurydzy z puszki, rozdrobnionej na purée

225 g ugotowanych piersi kurczaka lub udek, pokrojonych w kostkę
125 ml śmietany kremówki

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę w dużym garnku na niezbyt silnym ogniu. Wrzucić cebulę dymkę, paprykę i ziemniaki, smażyć 5 minut, aż papryka stanie się krucha. Wsypać mąkę, wymieszać z warzywami.

2) Włączyć wywar. Dodać sól, pieprz kajeński, tymianek i 250 ml wody, doprowadzić do wrzenia. Przykryć i gotować na małym ogniu 5 minut, aż ziemniaki zmiękną. Dodać kukurydzę, mięso i śmietanę. Ponownie doprowadzić chowder do wrzenia, żeby składniki się podgrzały. Podawać gorący, posypany szczypiorkiem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 370 kcal, 18 g białka, 21 g tłuszczów (w tym 8 g NKT), 28 g węglowodanów (w tym 7 g cukrów), 806 mg sodu, 5 g błonnika