

Zupa curry z kurczaka

Ta rozgrzewająca zupa jest wyjątkowo pyszna, a przy okazji ma działanie przeciwnowotworowe dzięki zawartości kurkumy (składnik curry) oraz kalafiora. Przetarta marchew sprawia, że jest ona posiłkiem samym w sobie. Najlepiej smakuje z razowym pieczywem, takim jak chlebek pita.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek
2 cebule, posiekane
4 duże marchwie, posiekane
1 czerwony ziemniak, obrany i drobno posiekany
1 łyżka łagodnego curry w proszku
1 l wywaru z kurczaka o niskiej zawartości soli
450 g filetów z piersi kurczaka pokrojonych na cienkie paseczki
1/2 małego kalafiora, podzielonego na różyczki (2 szklanki)
1 szklanka mrożonego groszku (rozrożonego)

PRZYGOTOWANIE:

1) W dużym rondlu rozgrzać oliwę na średnim ogniu. Wrzucić cebulę i marchew. Mieszając, smażyć 5 minut, aż warzywa się lekko przyrumienią. Dodać ziemniaki, curry, szklankę wywaru i szklankę wody. Przykryć i gotować 10 minut, aż warzywa zmiękną.

2) Zdjąć rondel z ognia i odstawić na 5 minut, by jego zawartość lekko przestygła. Włączyć do miksera i utrzeć na gładko.

3) Przebrać z powrotem do rondla. Dodać resztę wywaru oraz mięso i kalafior. Doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć ogień na niezbyt duży i gotować przez 15 minut. Po tym czasie mięso powinno być ugotowane, a kalafior miękki. Dodać groszek i gotować jeszcze 3 minuty, by się rozgrzał.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 260 kcal, 25 g białka, 26 g węglowodanów, 6 g błonnika, 7 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 44 mg cholesterolu, 230 mg soli