Zupa gulaszowa z kaczki

Z kaczych udek można przygotować aromatyczną, sycącą zupę gulaszową – mięso jest delikatne, a jego smak znakomicie uzupełniają marchew, seler i grzyby, śmietana zaś nadaje kremową konsystencję. Razem z kluseczkami z ziemniaków (patrz strona obok), z cebulą i czosnkiem danie to może stanowić pełny posiłek.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

120 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

3 udka z kaczki, bez skóry (każde ok. 375 g)
2 łyżki oleju słonecznikowego
250 ml białego wytrawnego wina
2 cebule, posiekane
2 ząbki czosnku, posiekane
2 papryki: czerwona i zielona, pokrojone w kostkę
1 duża marchewka, pokrojona w kostkę
125 g selera, pokrojonego w kostkę
2 łyżki papryki w proszku
1/4 łyżeczki kminku

1 i 1/2 łyżki mąki
1 listek laurowy
900 ml wywaru z kurczaka, najlepiej robionego w domu
450 g pomidorów, pokrojonych w kostkę
15 g suszonych grzybów, wypłukanych i pokrojonych
100 g pieczarek, pokrojonych w plasterki
szczypta pieprzu kajeńskiego
2 łyżki natki pietruszki, posiekanej
sól i pieprz

Z czym podawać
6 łyżek śmietany lub gęstego jogurtu
natka pietruszki

PRZYGOTOWANIE:

1) Posypać udka solą i pieprzem. Rozgrzać łyżkę oleju na teflonowej patelni i usmażyć udka na brązowo z obu stron. Zdjąć je z patelni, a na ich miejsce wlać wino i gotować 5 minut lub do chwili, aż jego objętość zmniejszy się o połowę. Odstawić.

2) Rozgrzać resztę oleju w dużym garnku. Wrzucić czosnek oraz cebulę i smażyć 5 minut, aż cebula zmięknie. Dodać czerwoną i zieloną paprykę, marchewkę i selera, smażyć 5 minut. Wsypać paprykę w proszku i kminek. Smażyć całość minutę lub dwie, a następnie posypać warzywa mąką. Smażyć 2–3 minuty, ciągle mieszając.

3) Dodać listek laurowy, wywar z kurczaka, wino z patelni, pomidory, świeże i suszone grzyby, pieprz kajeński oraz natkę pietruszki. Zamieszać, dodać udka kaczki i doprowadzić do wrzenia. Następnie zmniejszyć ogień, przykryć garnek pokrywką i gotować godzinę lub do chwili, aż mięso kaczki będzie miękkie.

4) Wyjąć udka z zupy. Oddzielić mięso od kości i podzielić na kawałki. Wrzucić mięso z powrotem do garnka. Spróbować, czy

zupa jest dostatecznie przyprawiona.

5) Nalewać zupę na talerze. Każdą porcję udekorować łyżką śmietany lub jogurtu oraz posiekaną natką pietruszki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 225 kcal, 16 g białka, 11 g tłuszczów (w tym 3,5 g NKT), 17 g węglowodanów (w tym 10 g cukru), 4 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock