

Zupa krem z krewetkami królewskimi

Klasyczna zupa z owocami morza. Dodana w ostatniej chwili posiekana czerwona papryka nadaje jej wyśmienity smak, ciekawą konsystencję i dostarcza witamin. Jej użycie to doskonały pomysł, można w ten sposób zastąpić tłustą śmietanę, którą zwykle ozdabia się zupy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

80 minut plus studzenie (w tym 35 minut gotowania)

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

450 g surowych krewetek królewskich, bez główek
4 łyżki wytrawnego białego wina
4 plasterki cytryny
4 ziarenka czarnego pieprzu, lekko rozkruszone
2 gałązki natki pietruszki, łodyżki zmiążdżone
1 koper włoski
1 łyżeczka soku z cytryny
15 g masła
1 łyżka oleju słonecznikowego

1 szalotka, drobno posiekana
45 g jednodniowej bułki, drobno startej
szczypta papryki
1 czerwona papryka, pokrojona w drobną kostkę
sól i pieprz
listki kopru włoskiego, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Obrać krewetki i odstawić, a pancerze włożyć do dużego garnka. Wlać 1,2 l zimnej wody i białe wino, dodać plasterki cytryny, pieprz oraz natkę pietruszki. Doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć ogień i gotować 20 minut. Usunąć szumowiny, które pojawią się na powierzchni w czasie gotowania.

2) Małym ostrym nożem zrobić płytkie nacięcia wzdłuż zaokrąglonych grzbietów krewetek i czubkiem noża usunąć czarne żyłki. Przykryć krewetki i wstawić do lodówki.

3) Lekko przestudzić ugotowany wywar, wyjąć i wyrzucić plasterki cytryny. Wyłożyć sitko kawałkiem gazy i umieścić je na dużej misce lub pojemniku z miarką. Zmiksować wywar w blenderze lub robocie kuchennym, żeby pancerze drobno się zmieliły, a następnie przecedzić przez sitko. Wyrzucić resztki pancerzy.

4) Grubo posiekać 90 g kopru włoskiego, a resztę drobno pokroić. Włożyć do miski drobno pokrojony koper włoski, wlać sok z cytryny, starannie wymieszać, szczelnie przykryć folią spożywczą i odstawić.

5) Roztopić masło z olejem w opłukanym garnku, dodać grubo posiekany koper włoski oraz szalotkę. Dusić na średnim ogniu, często mieszając, około 8 minut, aż warzywa zmiękną, ale się nie przyrumienią. Dodać świeżo utartą bułkę, szczyptę papryki oraz wywar. Powoli doprowadzić do wrzenia, a potem zmniejszyć ogień, żeby zupa powoli się gotowała. Wrzucić krewetki i gotować jeszcze 3 minuty.

6) Wyjąć łyżką cedzakową 6 krewetek do udekorowania zupy i odłożyć. Doprawić solą oraz pieprzem i gotować jeszcze 15 minut.

7) Utrzeć zupę na gładki krem w blenderze lub robocie kuchennym. Wlać z powrotem do garnka i dodać drobno posiekany koper włoski oraz paprykę. Ponownie doprowadzić do wrzenia i podawać udekorowaną odłożonymi krewetkami i posiekanymi listkami kopru włoskiego.

Inne propozycje

- Żeby zupa zawierała więcej błonnika, należy tuż przed podaniem posypać ją czosnkowymi grzankami z żytniego pieczywa. Pokroić 55 g jasnego żytniego chleba w kostkę i wymieszać z czosnkową oliwą z oliwek. Piec 10 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C, aż grzanki zrobią się chrupiące.

- Zupę można podać jako sycące danie główne. Wywar przygotować z 1,3 l wody, a razem z papryką i koprem włoskim wrzucić 250 g mrożonej kukurydzy. Serwować z sałatką z mieszanych sałat, ogórka i zielonej papryki i dużą ilością chrupiącego pieczywa.

- Zamiast lub oprócz czerwonej papryki można dodać mieszankę z różyczek brokułów, drobno pokrojonego selera naciowego i mrożonego zielonego groszku.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 165 kcal, 8 g białka, 6 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 9 g węglowodanów (w tym 3 g cukrów), 1 g błonnika