

Zupa kukurydziana z dwoma rodzajami papryki

Papryka i łagodne papryczki chili nadają tej zdrowej zupie wspaniały smak.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

65 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

3 plastry wędzonego indyka
1 łyżka oliwy z oliwek
1 duża cebula drobno posiekana
250 g ziemniaków pokrojonych w małą kostkę
2 szklanki chudego, niesolonego wywaru z kurczaka
440 g kukurydzy z puszki, odsączonej
1 czerwona papryka drobno posiekana
2 szklanki półtłustego mleka (2%)
1/2 łyżeczki soli
1 łyżka pokrojonych łagodnych papryczek chili z puszki

PRZYGOTOWANIE:

1) Usmażyć plastry wędzonego indyka na chrupko w dużym rondlu. Osuszyć z tłuszczu papierowym ręcznikiem.

2) Rozgrzać oliwę w tym samym rondlu na średnim ogniu. Wrzucić cebulę. Smażyć 5 minut, aż zmięknie. Dodać ziemniaki i wywar. Gotować na małym ogniu, częściowo przykryte, około 20 minut, aż ziemniaki się ugotują. Dodać kukurydzę i wymieszać. Gotować jeszcze 5 minut na wolnym ogniu.

3) Połowę ziemniaków i kukurydzy z częścią płynu zmiksować. Po zmiksowaniu wrzucić z powrotem do garnka. Dodać czerwoną paprykę, mleko i sól. Przykryć, gotować 10 minut na wolnym ogniu.

4) Plastry wędzonego indyka drobno pokroić. Dodać do zupy razem z papryczkami chili i wymieszać. Podawać na gorąco.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 166 kcal, 8 g białka, 22 g węglowodanów, 6 g tłuszczów, 2 g NNKT, 13 mg cholesterolu, 3 g błonnika, 849 mg sodu