

Zupa pomidorowa z krabami

Z mięsa kraba można przygotować zupę, w której łączą się aromaty i właściwości odżywcze owoców morza oraz świeżych pomidorów.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

15 g masła

2 łyżeczki oliwy z oliwek extra virgin

1 duża cebula, drobno posiekana

400 g ziemniaków, pokrojonych w kostkę

340 g dojrzałych pomidorów, bez skórki i gniazd nasiennych, pokrojonych w kostkę

2 fileciki anchois, odsączone i posiekane

600 ml wywaru z ryb

200 ml wytrawnego białego wina

1 łyżka przecieru pomidorowego

200 g świeżego mięsa kraba, brązowego i białego

150 ml półtłustego mleka

sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać masło i oliwę w dużym garnku. Dodać cebulę i ziemniaki, smażyć 5 minut na niezbyt dużym ogniu, cały czas mieszając, aż cebula zmięknie.

2) Wrzucić pomidory i posiekane anchois, wlać wywar i wino, dodać przecier pomidorowy. Doprawić solą i pieprzem. Doprowadzić do wrzenia, przykryć i gotować 15 minut na małym ogniu. Zamieszać od czasu do czasu.

3) Dodać połowę białego mięsa kraba i całe brązowe. Wlać mleko, zamieszać. Przykryć i gotować na małym ogniu jeszcze 10 minut.

4) Wlać zupę do misek, dodać trochę śmietany i delikatnie zamieszać. Dekorować pozostałym mięsem kraba i paseczkami anchois. Posypać papryką. Podawać na gorąco.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 265 kcal, 9 g białka, 10 g tłuszczów (w tym 4,5 g NKT), 28 g węglowodanów (w tym 10 g cukru), 3 g błonnika