Zupa z indyka chili z salsą

Ta kolorowa zupa nawiązuje smakiem do potrawy chili con carne. Pełna smacznych warzyw, podana z tortillą i orzeźwiającą salsą, jest zdrowym daniem głównym, którego jedzenie sprawia wielką przyjemność.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

85 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

2 łyżeczki oliwy z oliwek extra virgin
450 g mielonego mięsa indyka
1 cebula, drobno posiekana
2 łodygi selera naciowego, drobno posiekane
1 czerwona lub żółta papryka, drobno posiekana
3 ząbki czosnku, drobno posiekane
400 g pokrojonych pomidorów z puszki
1 l wywaru z indyka lub kurczaka, najlepiej domowej roboty
1/4 łyżeczki mielonej kolendry
1/4 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
1/4 łyżeczki suszonego oregano
1/2 łyżeczki chili w proszku

200 g cukinii, pokrojonej w kostkę
150 g kukurydzy, świeżej lub mrożonej (mrożoną należy rozmrozić)
400 g fasoli borlotti lub kidney z puszki, odsączonej i przepłukanej
sól i pieprz
12 tortilli pszennych, do podania

Salsa z awokado
2 łyżki soku z limonki
2 awokado
100 g pomidorków koktajlowych cherry, przekrojonych na ćwiartki
6 cebulek dymek, drobno posiekanych
50 g rukoli, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę w dużym garnku na dużym ogniu, wrzucić mięso indyka i smażyć około 4 minut, od czasu do czasu mieszając, aż lekko się przyrumieni. Zmniejszyć nieco ogień i dodać cebulę, selera, paprykę oraz czosnek. Smażyć na średnim ogniu jeszcze 2 minuty, aż cebula zacznie mięknąć. Dodać pomidory z sokiem, wywar, kolendrę, kmin rzymski, oregano oraz chili. Doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć ogień i gotować powoli pod przykryciem 20 minut.

2) Rozgrzać piekarnik do temperatury 160°C. Wrzucić do zupy cukinię, kukurydzę oraz fasolę. Ponownie doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć ogień i gotować powoli pod przykryciem 10 minut, aż cukinia zmięknie.

3) Zawinąć w folię tortille, ułożone jedna na drugiej, i podgrzewać w piekarniku około 10 minut, aż dobrze się podgrzeją i będą miękkie.

4) Przygotować salsę. Wlać do miski sok z limonki. Przekroić awokado na pół, usunąć pestki, obrać i pokroić w kostkę.

Wrzucić do miski i wymieszać z sokiem. Dodać pomidorki, cebulkę dymkę i rukolę. Ostrożnie wymieszać i doprawić solą i pieprzem. Należy uważać, aby awokado nie rozpadło się na mniejsze kawałki.

5) Doprawić zupę solą i pieprzem, nalać do ciepłych miseczek i od razu podawać. Salsę można dodać na wierzch do miseczek lub napełnić nią tortille.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 400 kcal, 28 g białka, 11 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 51 g węglowodanów (w tym 10 g cukrów), 8 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock