Zupa z indyka, kasztanów i pęczaku

Po upieczeniu indyka nie należy wyrzucać korpusu, bo można użyć go do przyrządzenia sycącej, aromatycznej zupy. Przepis ten inspirowany jest włoską minestrone, więc zawiera dużo warzyw, kaszę, mięso z indyka oraz kasztany. Podawać z ciepłym, chrupiącym chlebem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

160 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

Wywar
1 korpus upieczonego indyka
1 cebula, przekrojona na ćwiartki
1 marchewka, pokrojona
2 łodygi selera, pokrojone
kilka gałązek natki pietruszki
kilka gałązek świeżego tymianku
1 listek laurowy

Zupa

1 duża marchewka, pokrojona
1 duży pasternak, pokrojony
3 łodygi selera, pokrojone
4–6 brukselek, pokrojonych
1 duży por, pokrojony
100 g świeżo ugotowanych lub pakowanych próżniowo kasztanów, pokrojonych na spore kawałki
75 g pęczaku
3 łyżki natki pietruszki, posiekanej
100 g gotowanego mięsa z indyka, bez skóry, pokrojonego na drobne kawałki
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Przygotować wywar. Podzielić korpus na części i wyrzucić skórę. Włożyć do dużego garnka. Dodać cebulę, marchewkę i seler. Związać gałązki ziół oraz listek laurowy i włożyć do garnka. Zalać wszystko wodą i doprowadzić do wrzenia, zbierając łyżką osad, który pojawi się na powierzchni. Zmniejszyć ogień, przykryć garnek pokrywką i gotować na małym ogniu 1 i 1/2 godziny. Przecedzić wywar i wyrzucić kości i warzywa.

2) Sprawdzić objętość wywaru i dopełnić wodą do 1,7 litra. Zdjąć tłuszcz i przelać wywar do czystego garnka.

3) Powtórnie zagotować wywar. Dodać posiekane warzywa, kasztany oraz pęczak i gotować na małym ogniu 35 minut lub do chwili, aż kasza będzie miękka.

4) Dodać natkę pietruszki i mięso z indyka i wszystko dobrze zagrzać. Doprawić solą oraz pieprzem i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 115 kcal, 7 g białka, 1,2 g tłuszczów (w tym 0,2 g NKT), 20 g węglowodanów (w tym 3,5 g cukrów), 2 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock