

Zupa z kurczaka i pieczarek z tymiankiem

Krem z kurczaka wzbogacony rozgrzewającymi smakami sherry, tymianku i sosu worcestershire to superszybkie danie, które można przyrządzić ze świeżych składników w niecałe pół godziny.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek

200 g filetów z piersi kurczaka, pokrojonych w kostkę

1 czerwona cebula, posiekana

1 ząbek czosnku, posiekany

2 łodygi selera naciowego, posiekane

250 g pieczarek, grubo posiekanych

1 łyżka posiekanego świeżego tymianku lub 1 łyżeczka suszonego (świeży do przybrania)

1 łyżka wytrawnego sherry

1 łyżka sosu worcestershire

700 ml wywaru z kurczaka (z kostki)

4 łyżki śmietany

PRZYGOTOWANIE:

1) Usmażyć warzywa i mięso Rozgrzać oliwę w dużym rondlu, wrzucić mięso i obsmażyć ze wszystkich stron przez 5 minut, żeby się przyrumieniło. Wyjąć z rondla łyżką cedzakową i odłożyć. Wrzucić do rondla cebulę, czosnek i seler naciowy. Smażyć 5 minut.

2) Dodać składniki smakowe Wrzucić posiekane grzyby i tymianek. Wlać sherry i sos worcestershire. Doprawić lekko solą i pieprzem. Smażyć warzywa jeszcze 2 minuty, mieszając od czasu do czasu.

3) Przetrzeć zupę Wlać zupę do miksera i dodać połowę wywaru. Utrzeć na gładko, przelać z powrotem do rondla i dodać resztę wywaru. Włożyć do rondla mięso i doprowadzić do wrzenia. Gotować na małym ogniu 3 minuty. Dodać 2 łyżki creme fraiche i znów doprowadzić do wrzenia.

4) Podawać Nałać zupę do miseczek. Nałożyć do każdej po łyżeczkę śmietany, lekko zamieszać, a następnie posypać świeżym tymiankiem. Podawać z drobnymi grzankami z chleba.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 161 kcal, 14 g białka, 9 g tłuszczów (w tym 2,5 g NKT), 5 g węglowodanów

Źródło zdjęcia: Adobe Stock