

Zupa z kurczakiem i cieciorką

Hiszpanie lubią przygotowywać tę pożywną zupę z dodatkiem wędzonej papryki w proszku, aby była bardziej rozgrzewająca i aromatyczna. Cieciorkę można zastąpić białą fasolą z puszki, na przykład cannellini.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

65 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

375 g udek kurczaka, bez skóry
1 łyżka oliwy z oliwek
1 mała cebula, drobno pokrojona
3 ząbki czosnku, posiekane
2 marchewki, pokrojone w plasterki
1 czerwona papryka, cienko pokrojona
1 zielona papryka, cienko pokrojona
125 g pieczarek, cienko pokrojonych
3 łyżeczki wędzonej papryki w proszku
400 g cieciorki z puszki, osączonej i opłukanej
2 łyżki koncentratu pomidorowego
1/2 łyżeczki soli

1/2 łyżeczki suszonego rozmarynu

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć udka kurczaka do garnka. Wlać litr wody, doprowadzić do wrzenia na niezbyt silnym ogniu. Zmniejszyć ogień, przykryć częściowo garnek. Gotować wywar 30 minut, aż kurczak zmięknie. Wyjąć mięso. Przecedzić wywar przez sito. Gdy udka przestygną, oddzielić mięso od kości, pokroić na kawałeczki.

2) Rozgrzać oliwę w dużym garnku na małym ogniu. Wrzucić cebulę i czosnek, smażyć 7 minut, aż cebula zmięknie. Dodać marchewkę, smażyć 2 minuty. Dodać paprykę, smażyć 7 minut, często mieszając. Wrzucić pieczarki, wsypać wędzoną paprykę w proszku, smażyć 5 minut, aż grzyby zmiękną.

3) Wlać wywar. Dodać cieciorkę, koncentrat pomidorowy, sól i rozmaryn. Doprowadzić zupę do wrzenia, przykryć i gotować 10 minut na małym ogniu, by w pełni rozwinął się jej aromat. Wrzucić mięso, gotować 2 minuty. Wlać zupę do misek i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 271 kcal, 24 g białka, 13 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 15 g węglowodanów (w tym 5 g cukrów), 630 mg sodu, 7 g błonnika