

Zupa z wędzonym kurczakiem i pęczakiem

Do tego typu potraw dodaje się zazwyczaj kiełbasę, ale proponujemy zastąpić ją wędzonym mięsem kurczaka; zupa będzie miała wówczas równie wspaniały aromat, ale mniej kalorii. Można ją podawać z chlebem posmarowanym masłem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek
1 duża cebula, posiekana
3 ząbki czosnku, rozgniecione
2 marchewki, cienko pokrojone
225 g pieczarek, grubo pokrojonych
55 g pęczaku
125 g pokrojonych pomidorów z puszki
375 g udek kurczaka, bez skóry i kości
1 i 1/4 łyżeczki soli
3/4 łyżeczki świeżo mielonego czarnego pieprzu
85 g wędzonego kurczaka, pokrojonego w kostkę

2 łyżki natki pietruszki, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać w dużym rondlu oliwę na niezbyt silnym ogniu. Wrzucić cebulę i czosnek, smażyć 7 minut, często mieszając. Dodać marchewkę, smażyć 2 minuty. Wrzucić pieczarki, smażyć 2–3 minuty. Wsypać pęczak, wymieszać wszystko.

2) Dodać pomidory, udka kurczaka, sól, pieprz. Wlać 1,25 litra wody, doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć ogień. Przykryć zupę i gotować 40 minut, aż kasza i mięso będą miękkie.

3) Wyjąć kurczaka, odłożyć. Zebrać tłuszcz z zupy. Gdy mięso ostygnie, podzielić je na małe kawałki i włożyć z powrotem do rondla, razem z wędzonym kurczakiem. Podgrzewać zupę 2 minuty, posypać natką pietruszki i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 145 kcal, 14 g białka, 7 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 7 g węglowodanów (w tym 2 g cukrów), 451 mg sodu, 3 g błonnika