

Zupa z żółtym serem

Żółty ser i papryczka chili zapewniają tej zupie niesamowity smak. Przygotowanie jej zajmie zaledwie 30 minut.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

5

SKŁADNIKI:

1 szklanka wywaru drobiowego
1 duży pomidor, bez skórki i nasion, pokrojony w kostkę
1/2 cebuli, drobno posiekanej
2 łyżki zielonej papryczki chili, posiekanej
1 ząbek czosnku, posiekany
2 łyżki masła
2 łyżki mąki
sól i pieprz
3 szklanki mleka
180 g ostrego, żółtego sera, tartego

PRZYGOTOWANIE:

1) Wlać wywar do rondla. Dodać pomidor, cebulę, chili i

czosnek. Doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć ogień, przykryć i gotować 10 minut.

2) W innym rondlu roztopić masło. Dodać mąkę, sól i pieprz. Starannie rozrobić. Wlać powoli 1 i 1/2 szklanki mleka. Zagotować i mieszać chwilę, aż sos zgęstnieje.

3) Wlać ostrożnie sos do zupy. Zmniejszyć ogień. Dodać ser i pozostałe mleko. Gotować na małym ogniu, cały czas mieszając, aż ser się rozpuści. Podawać natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 szklanka zawiera: 286 kcal, 20 g tłuszczów (w tym 12 g NKT), 62 mg cholesterolu, 503 mg sodu, 13 g węglowodanów, 1 g błonnika, 14 g białka