fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Zupa krem z kukurydzy z kurczakiem bez cukru - przepis

Część zupy miksujemy. Kawałki kurczaka zostają całe.

Czas przygotowania: 15 minut

Czas całkowity: 40 minut

Porcje: 2 porcje

Składniki

Zupa

- 240 g kukurydzy konserwowej, 1 opakowanie
- 210 g ziemniaków, 3 sztuki
- 20 g oliwy, 4 łyżeczki
- 200 g piersi kurczaka
- 500 g bulionu bez dodatku cukru, 2 szklanki
- 1,5 g czosnku granulowanego, ½ łyżeczki
- 2,5 g imbiru, ½ plastra
- 0,25 g soli, szczypta
- 0,25 g pieprzu, szczypta
- 5 g szczypiorku, 1 łyżeczka
- ciepła woda, jeśli potrzebna

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Obierz ziemniaki, pokrój w małą, równą kostkę; kurczaka w mniejszą. Odsącz kukurydzę na sitku.
2. Rozgrzej oliwę w garnku: średni ogień. Smaż kurczaka do ścięcia i lekkiego zrumienienia.
3. Wmieszaj ziemniaki, odsączoną kukurydzę, starty imbir i czosnek granulowany.
4. Wlej gorący bulion; dopraw solą i pieprzem. Zagotuj, zmniejsz ogień; przykryj, gotuj około 10-15 minut do miękkich ziemniaków.

5. Zmiksuj ½-⅔ zupy, bez kurczaka. Wlej do garnka, wymieszaj. Zbyt gęstą rozcieńcz ciepłą wodą.

6. Sprawdź doprawienie; w razie potrzeby dodaj soli, pieprzu, użytych przypraw. Posyp pokrojonym szczypiorkiem.

Źródło przepisu: https://centrumrespo.pl/przepisy/zupa-krem-z-kukurydzy-z-kurczakiem/