

Zupa kukurydziana



KATARZYNA143



CZAS
PRZYGOTOWANIA
1H



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

pierś z kurczaka	0,5 kg
kukurydza w puszcze	1 puszka
koncentrat pomidorowy	1 łyżeczka
tłuszcz do smażenia	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Na oliwie podsmażam pokrojoną w kosteczkę pierś z kurczaka (oczywiście jak najmniej tłuszczu). Obsmażonego kurczaka zalewam wrzącą wodą (jeszcze raz tyle co objętość kurczaka). Przyprawiam Lubczykiem suszonym, solą pieprzem (prace ułatwia kostka rosółowa - koniecznie delikatna - najlepiej drobiowa, ale ja nie używam). Po półgodzinie gotowania dorzucam kukurydę zmieloną w malakserze (razem z zalewą). Jeszcze 15 min gotowania i tu już według uznania dodajemy pod koniec przecier pomidorowy. Ja dodaję, bo pomidorowa zupa idzie moim dzieciakom najlepiej. Jeśli jest sezon na pomidory zastępuję koncentrat świeżym pomidorem. Łąduje w garnku po podsmażeniu mięsa i tuż przed wlaniem wody. W wersji dietetycznej podaję zupę czystą, ale pyszna jest z kleksem ze śmietany, czy grzankami i koniecznie świeżo mielonym pieprzem.