

pikantna zupa curry z warzywami i kurczakiem



Autor: **irmutekirma**
Przepisów: **6** Ocena: **161**



3-4 os.



60 min



łatwe



tanie



Składniki:

- 1 filet z kurczaka
- 2-3 średnie marchewki
- 1 średnia pietruszka
- 1 por
- 1 cebula
- 2-3 średnie ziemniaki
- 200gram fasolki szparagowej
- 2-4 łyżeczki curry
- 1 łyżeczka pieprzu ziołowego
- szczypta pieprzu cayenne
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- garść ziół świeżych- bazylija, pietruszka, tymianek
- opcjonalnie zioła prowansalskie, szczypiorek
- 1 opakowanie śmietany 12%
- 3 łyżki mąki do zakleпки
- 3 liście laurowe
- 4 ziele angielskie
- Kostka rosółowa

Sposób przygotowania:

- 1 Do gara wlewamy wodę dodajemy: liście laurowe, ziele angielskie, kostkę rosółową, wrzucamy fileta z kurczaka. Gotujemy.
- 2 Wyciągamy fileta posypujemy go 2 łyżeczkami curry, oboma pieprzami, polewamy oliwą z oliwek i smażymy na patelni na rumiano.
- 3 Gdy filet się smaży do gara wrzucamy w tym czasie warzywa: 1 ścieramy na dużych oczkach, resztę grubo kroimy w talarki, pietruszkę- też na dużych oczkach, cebulę w piórka, ziemniaki na dużą kostkę, garść fasolki- kroimy w 2cm kawałki, pora na jakieś 20 krążków.
- 4 Po ok 10min gotowania warzyw wrzucamy zarumienionego kurczaka aby jeszcze się do miękkości warzyw wspólnie pogotował.
- 5 Dodajemy śmietanę plus 2 łyżeczki curry (opcjonalnie pieprz i sól do smaku)

- 6 Po połączeniu śmietany i przypraw dodajemy świeże zioła oraz zaklepkę z mąki i dosłownie gotujemy do związania się zakleпки i zupa gotowa.
Czas wlewać do talerzy i się zajądać.

Twoje notatki do przepisu: