

Biała zupa bułgarska z cukinią

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: adam, dnia 3 Kwietnia 2012r. o 19:22

Tagi: zupa, bułgarska, Bułgaria, cukinia, curry

Rodzaj dania: zupy

Rodzaj kuchni: bałkańska

Rodzaj mięsa: drób

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
woda	3	l	płyny i sosy
kostka rosółowa mięsna drobiowa	4	szt.	przyprawy i zioła
liść laurowy	4	szt.	przyprawy i zioła
ziele angielskie	5	szt.	przyprawy i zioła
pietruska	2	szt.	warzywa
marchew	2	szt.	warzywa
por	1	szt.	warzywa
seler	150	g	warzywa
cukinia	2	szt.	warzywa
cebula	1	szt.	warzywa
ryż biały	150	g	dodatki
mleko	1	szklanka	nabiał
śmietana 18%	200	ml	nabiał
jajo kurze	2	szt.	nabiał
curry	1	łyżka	przyprawy i zioła
pieprz cayenne	1	łyżeczka	przyprawy i zioła

Opis

Mega warzywna, zdrowa, witaminowa i pożywna zupa z bałkańskim smaczkiem. Curry nadaje zupie charakterystycznego aromatu. Polecam dla dużej i głodnej rodziny :-)

1. Wszystkie warzywa dokładnie umyć.
2. Cukinii nie obierać, pokroić w 1 cm kostkę.
3. Marchew, pietruszkę i seler obrać, pokroić w słupki.
4. Cebulę obrać, pokroić w drobną kostkę.
5. Por pokroić w krążki.
6. Do dużego garnka wlać wodę, zagotować, wrzucić liście laurowe, ziele angielskie, i rozpuścić kostki rosółowe.
7. Następnie do garnka wrzucić wszystkie warzywa. Gotować pod przykryciem 15 minut.
8. Dodać 1 szklankę mleka, gotować dalej.
9. Po kolejnych 15 minut wsypać ryż, wsypać curry i pieprz. Gotować kolejne 20 minut mieszając od czasu do czasu.
10. Przygotować mieszankę z przypraw (curry, pieprz cayenne) 2 jajek, śmietany - dokładnie wszystko wymieszać.



11. Odlać z zupy 1 szklankę rosółu, rozmieszać razem ze śmietanową mieszanką, wlewać powoli mieszankę do gotującej się zupy mieszając.

Uwaga - przy zagotowaniu lub ponownym odgrzaniu śmietana w zupie może się zważyć, więc najlepiej spożyć całość bez ponownego odgrzewania. :-)

Dla ilu osób: 8

Danie dietetyczne: nie

Poziom skomplikowania: średnio skomplikowane

Czas przygotowywania: 1godz. 15min.

Cana:

Liczba kalorii: