

Krem z pietruszki z kurkumą

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: [annakoszalkowska](#), dnia 5 Stycznia 2013r. o 11:06

Tagi: krem, zupa, pietruszka, kurkuma

Rodzaj dania: zupy

Rodzaj kuchni: indyjska

Rodzaj mięsa: drób

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
olej lub oliwa dowolna	1	łyżka	płyny i sosy
cebula	1	szt.	warzywa
kolendra mielona	1	łyżeczka	przyprawy i zioła
kurkuma	1	łyżeczka	przyprawy i zioła
jabłko	1	szt.	owoce
pietruszkę	1	kg	warzywa
woda	1	l	płyny i sosy
pietruszka natka świeża	0,5	pęczek	przyprawy i zioła
kurczak - skrzydełko	4	szt.	mięsa
sól	do smaku	szczypta	przyprawy i zioła
pieprz biały mielony	2	szczypta	przyprawy i zioła
ziele angielskie	5	szt.	przyprawy i zioła
liść laurowy	4	szt.	przyprawy i zioła

Opis

1. W garnku zagotować wodę, wrzucić umyte skrzydełka kurczaka, liść laurowy, ziele angielskie. Gotować 10 minut.
2. Pietruszkę obrać, umyć i pokroić w grubsze plastry, wrzucić do gotującej się wody i gotować około 20 minut.
3. W rondlu o grubym dnie podsmażyć na oliwie posiekaną w kostkę dużą cebulę, aż się zeszkli, dodać kurkumę, kolendrę i pieprz, smażyć przez minutę mieszając.
4. Obrać jabłko, pozbawić nasion, zetrzeć na grubej tarce i dodać do smażącej się cebuli. Lekko podsmażyć. Przełać wszystko do garnka z zupą.
5. Gotować na małym ogniu kolejne 20 minut.
6. Po ugotowaniu zupy, wyjąć skrzydełka, liście laurowe i ziele angielskie. Warzywa wraz z rosółkiem przelewać porcjami do malaksery i zmiksować na krem.
7. Wlać wszystko do garnka, jeszcze raz zagotować i przyprawić solą do smaku.
8. Podawać na talerzach z świeżą posiekaną natką pietruszki.



Dla ilu osób: 4
 Danie dietetyczne: nie
 Poziom skomplikowania: średnio skomplikowane
 Czas przygotowywania: 1godz. 0min.

Cena:

Liczba kalorii:

całej potrawy: 240 kcal jednej porcji: 60 kcal