

# Rozgrzewająca meksykańska zupa gulaszowa

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 90 minut
- 6 porcji
- Wartość odżywcza 1 porcji z dodatkami: 414 kcal \ B-47 g \ T-14 g \ W-24 g \ Bł-8 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bez dodatków: 397 kcal \ B-46 g \ T-12 g \ W-24 g \ Bł-8 g
- Wartość odżywcza 100 g zupy: 65 kcal \ B-8 g \ T-2 g \ W-4 g \ Bł-1 g

## Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 2 sztuki (300 g)
- ✓ wołowina, udziec – 2 plastry (500 g)
- ✓ masło klarowane – 1,5 łyżki (23 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (120 g)
- ✓ cebula czerwona – 1 sztuka (120 g)
- ✓ czosnek – 2 ząbki (10 g)
- ✓ papryka czerwona – 2 sztuki (360 g)
- ✓ papryka żółta – 1 sztuka (140 g)
- ✓ papryka słodka – 2 łyżeczki (8 g)
- ✓ papryka ostra – 1/3 łyżeczki
- ✓ oregano – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ sól i pieprz – do smaku
- ✓ bulion domowy – 5 szklanek (1000 g)
- ✓ pomidory drobno krojone – 1 opak. (400 g)
- ✓ pieczarki – 1/2 opakowania (250 g)
- ✓ fasola czerwona konserwowa – 1 opak. (255 g)
- ✓ kukurydza konserwowa – 1 opak. (150 g)
- ✓ liść laurowy, suszony – 2 sztuki
- ✓ ziele angielskie – 3 sztuki

## Przykładowe dodatki

- ✓ ser cheddar, tarty – 5 g na 1 porcję
- ✓ pietruszka, natka – 2 g na 1 porcję

## Przygotowanie

1. W garnku z grubym dnem rozpuść łyżkę masła klarowanego (możesz wymienić na oliwę) i przesmaż pokrojone w kostkę mięso. Powinno się lekko zrumienić.
2. Cebulę pokrój w kostkę i dodaj do mięsa. Dorzuć przeciśnięty przez praskę czosnek i chwilę razem przesmażaj. Dopraw papryką, kminem (możesz pominąć), oregano.
3. Paprykę pokrój i podsmaż razem z mięsem, bądź upiecz w piekarniku (ten sposób polecam bardziej 😊 łatwiej pozbyć się skóry).
4. Całość zalej bulionem, dodaj liście laurowe, ziele angielskie i pomidor drobno krojone w puszcze (albo passatę). Dopraw solą i pieprzem. Gotuj około 40-50 minut na wolnym ogniu.
5. W międzyczasie na łyżeczce masła klarowanego przesmaż pokrojone w plasterki pieczarki. Dodaj do zupy, dorzuć odsączoną i opłukaną kukurydzę oraz fasolę czerwoną. Gotuj razem jeszcze 30-40 minut. Do smaku możesz dodać dodatkowo łyżkę lub dwie koncentratu pomidorowego. Zupa najlepiej smakuje następnego dnia.
6. Podawaj na gorąco z odrobiną sera i natki pietruszki.