

Pikantní kuřecí vývar se zázvorem a chilli

Počet porcí: 6

Doba přípravy: 1 hodina a 30 minut

Postup přípravy

Kuřecí skelety dáme do hrnce s litrem studené vody. Zapálíme plamen a mírným tempem zahříváme. Mezitím přidáme sůl, pepř (5 kuliček), hřebíček (2 k), bobkový list (2 ks), koriandr a karí. Zázvor oloupeme a dáme do polévky vcelku, jen do něj uděláme několik zářezů (jde o to, abychom ho mohli z hotové polévky snadno vyndat, až se připleče do některého talíře). Chilli papričky rozkrojíme, vyndáme z nich semínka a papričky pak posekáme na jemno. Přidáme do polévky, přiklopíme pokličkou našikmo a necháme vařit.

Od chvíle, kdy se polévka začne vařit, počítejme klidně hodinu mírného varu. Pak přidáme očištěnou mrkev nakrájenou na šikmá kolečka. Po dalších deseti minutách přidáme pórek nakrájený na šikmá kolečka a žampiony, pokrájené na tenké plátky. Vaříme ještě 7 minut.

Pak vyndáme skelety a vykrájíme z nich hezké větší kousky masa - ty dáme zpátky do polévky.

Ochutnáme, zda není třeba přisolit či nějak dokořenit. Přivedeme polévku znovu k varu, vmícháme tenká kolečka ze zelené části jarní cibulky a můžeme servírovat. Z talíře, do kterého se dostal zázvor, ho nezapomeneme vylovit...

Ingredience

- **Mrkev** - 100 g
- **Pórek** - 100 g
- **Jedlá sůl** - 5 g
- **Zázvor čerstvý** - 2 g
- **Paprika červená chilli** - 20 g
- **Kuřecí maso** - 510 g
- **Cibulka jarní** - 35 g
- **Žampion zahradní 500 g** - 70 g
- **Bobkový list 5 g** - 1 g
- **Hřebíček celý 30 g** - 1 g
- **Koriandr celý 20 g** - 1 g
- **Pepř černý celý 20 g** - 2 g
- **Kari 25 g** - 6 g
- **Podravka Natur přísada do jídel Středomořská 100 g** - 4 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

