



ZUPA KREM Z KUREK (THERMOMIX® TM5, TM31)

⚡ 10 min. ⌚ 30 min. 🌿 Łatwy 🍴 6 porcji 📊 na 6 porcji: Wartość kaloryczna 3265.7 kJ/ 780 kcal, Białko 14.2 g, Węglowodany 75.6 g, Tłuszcz 14.3 g, Błonnik 32 g

SKŁADNIKI

100 g cebuli, pokrojonej w ćwiartki
2 ząbki czosnku
20 g suszonych pomidorów lub 20 g suszonych pomidorów, w oleju, odsączonych 20 g oliwy z oliwek
100 g ziemniaka, pokrojonego na kawałki
120 g marchewki, pokrojonej na kawałki
80 g korzenia pietruszki, pokrojonego na kawałki
500 g kurek, świeżych, dokładnie oczyszczonych
600 g wody
2 łyżeczki koncentratu bulionu warzywnego, wykonanego w TM lub 2 kostki bulionu warzywnego (na 0,5 l), pokruszone
1 łyżka masła
60-80 g śmietany, 18% tłuszczu
½ łyżeczki soli
½ łyżeczki pieprzu czarnego, mielonego

CZĘŚCI URZĄDZENIA

THERMOMIX®

miarka, kopystka

PRZYGOTOWANIE

1. Do naczynia miksującego włożyć cebulę, czosnek, pomidory suszone, dodać oliwę, rozdrobnić **5 s/obr. 5**. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego, następnie dusić **2 min/120°C/obr. 1 (TM31: 2 min/Varoma/obr. 1)**.
2. Dodać ziemniaka, marchewkę, pietruszkę, rozdrobnić **5 s/obr. 5**. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego.
3. Dodać kurki, wodę, koncentrat bulionu warzywnego i masło, gotować **20 min/100°C/obr. 1**, następnie zmiksować **1 min/obr. 5-9, stopniowo zwiększając obroty**.
4. Dodać śmietanę, sól i pieprz, wymieszać **15 s/obr. 3**.
5. Zupę krem z kurek podawać na ciepło.