

Куриный бульон

Супы

22

Этот яркий и вкусный куриный бульон полезно есть для восстановления сил в холодные зимние дни. Куриный бульон – питателен и легок для усвоения.



В одной порции: 230 ккал/930 кДж, белки: 22 г, жиры: 3 г, углеводы: 30 г

4 порции

Ингредиенты

- 3 куриные грудки (с кожей и костями)
- 150 г замороженного горошка
- 100 г длиннозерного риса
- 100 г шампиньонов
- 2 моркови
- 2 небольших цуккини
- 1,5 л куриного бульона
- 1 пучок лука-порея
- 1 лавровый лист
- по 1 веточке петрушки и тимьяна
- по 1 небольшому кусочку моркови и лука порея (для специй)
- 1 ч. ложка зерен черного перца
- лимонный сок, белый перец, соль

Приготовление: 1 час

1. Вымойте куриные грудки холодной водой. Доведите бульон до кипения. Небольшой кусочек моркови и лука-порея заверните в марлю вместе с лавровым листом, петрушкой, тимьяном и зернами перца. Свяжите марлю и вместе с мясом положите получившийся мешочек в кипящий бульон. Посолите бульон и варите под крышкой на среднем огне в течение 30 минут.

2. Очистите морковь, вымойте цуккини. Разрежьте овощи на 4 части, а затем нарежьте тонкими полосками. Шампиньоны очистите, нарежьте ломтиками и полейте лимонным соком.

3. Достаньте из бульона мясо и остудите. Достаньте мешочек со специями. Положите в бульон рис и варите его под крышкой на маленьком огне в течение 10 минут.

4. Снимите с куриных грудок кожицу, удалите кости. Нарежьте мясо кубиками. Положите в суп горошек, нарезанные овощи и перец. Доведите бульон до кипения и варите под крышкой на маленьком огне еще 10 минут. Через 5 минут положите в бульон мясо.



Всегда держите под рукой небольшие кусочки марли, чтобы в случае необходимости можно было быстро сделать мешочек со специями.



Разложите на столе марлю, положите на нее травы и овощи и при помощи кулинарной нити крепко завяжите концы марли сверху, чтобы они не распались при варке.

Инвентарь и посуда

- Марля и кулинарная нить
- Овощечистка
- Эмалированная суповая кастрюля
- Нож для овощей
- Разделочная доска

Супы