



Суп «Гамбо»



Ингредиенты

◦ Лечо	1/2 банки (280г)
◦ Чечевица "На пару"	1/2 банки (155г)
◦ Соус ворчестр	1/2 ст. л.
◦ Чесночный порошок	10 г
◦ Тимьян	5 г
◦ Чеснок	2 зубчика
◦ Базилик	10 г
◦ Паприка	10 г
◦ Орегано	10 г
◦ Соль, перец	по вкусу
◦ Цедра лимона	10 г
◦ Лук репчатый	1 шт.
◦ Сок томатный	100 мл
◦ Лавровый лист	2 листика
◦ Перец зеленый	1 шт.
◦ Бульон куриный	500 мл
◦ Грудка куриная	100 г
◦ Мука пшеничная	40 г
◦ Кайенский перец	10 г
◦ Масло оливковое	3 ст. л.
◦ Масло сливочное	20 г
◦ Креветки очищенные	150 г
◦ Сельдерей стебель	2 шт.
◦ Колбаски острые копченые	80 г
◦ Соус ворчестр	1/2 ст. л.
◦ Чесночный порошок	10 г
◦ Тимьян	5 г
◦ Чеснок	2 зубчика
◦ Базилик	10 г
◦ Паприка	10 г
◦ Орегано	10 г
◦ Соль, перец	по вкусу
◦ Цедра лимона	10 г

° Лук репчатый	1 шт.
° Сок томатный	100 мл
° Лавровый лист	2 листика
° Перец зеленый	1 шт.
° Бульон куриный	500 мл
° Грудка куриная	100 г
° Мука пшеничная	40 г
° Кайенский перец	10 г
° Масло оливковое	3 ст. л.
° Масло сливочное	20 г
° Креветки очищенные	150 г
° Сельдерей стебель	2 шт.
° Колбаски острые копченые	80 г

Способ приготовления:



60 мин



4 порции



320 ккал

1. На сковороде прожарьте муку до появления насыщенного орехового аромата и легкого золотистого цвета.

2. В мучную массу положите сливочное масло и постоянно помешивайте, пока не получится однородная вязкая смесь. Снимите со сковороды.

3. Крупно нарежьте лук, сельдерей и зеленый перец. Колбаски нарежьте тонкими ломтиками. Куриную грудку нарежьте полосками.

4. Смешайте в ступе специи, лимонную цедру и чеснок.

5. В эту же кастрюлю отправьте курицу и колбаски и также обжарьте до золотистой корочки. Не пережаривая их, снимите с огня в миску. В эту же кастрюлю отправьте курицу и колбаски, и так же обжарить до золотистой корочки. Добавьте специи и оливковое масло, затем влейте куриный бульон.

6. Добавьте обжаренную муку к овощам и переложите их в бульон, дайте повариться до полной готовности овощей. Теперь можно добавить лечо, томатный сок и соус ворчестер. Консистенция должна быть густой и наваристой, напоминать гуляш.

7. Креветки очистите, удалите кишечную вену и добавьте в кипящий суп вместе с чечевицей. Перемешайте и снимите с огня.



Совет

Есть три вида мучной пассировки Рү – белая, золотистая и коричневая. Чем темнее Рү, тем более насыщенный вкус в итоге будет у блюда. Способ приготовления у всех видов одинаковый, отличается лишь время обжаривания муки. Поэтому вы можете контролировать насыщенность соусов и супов, которые собираетесь загустить, добавив Рү.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>