

Chowder z kukurydzy

pyszne danie jednogarnkowe

 Czas na High: 3

 Czas na Low: -

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 20

Składniki

- Wędzonego boczku, 2 plastry
- Cebula, 1 sztuka
- Czosnek, 2 ząbki
- Czerwona papryka, 1 sztuka
- Papryczka chili, 1 sztuka
- Batat, 200 g
- Kukurydza, ziarna mrożone lub świeże 300 g
- Bulion warzywny, 250 ml
- Śmietanka 30%, 100 ml
- Liść laurowy, 1 sztuka
- Sól, pieprz, ostra papryka
-



Wykonanie:

Cebulę obierz, pokrój w drobną kostkę. Plastry boczku obsmaż na patelni, zdejmij na talerzyk a na wytopiony tłuszcz wyłóż posiekaną cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek i liść laurowy. Podsmaż cebulę na złoty kolor, dodaj do niej pokrojoną w kostkę paprykę oraz posiekaną papryczkę chili. Smaż warzywa przez 10 minut, dopraw do smaku solą i pieprzem.

Podsmażone warzywa przełóż do naczynia wolnowaru Crock-Pot, wlej do nich bulion oraz dodaj obranego i pokrojonego w kostkę batata i ziarna kukurydzy. Ustaw program na high i gotuj zupę przez 3 godziny. Gotową zupę zmiksuj blenderem na krem.

Na koniec wlej do zupy śmietankę, dopraw ją do smaku na ostro. Podawaj z chipsami z boczku i grzankami.

przepis Darka Kuźniaka