Gumbo

Gesta, sycąca zupa pochodząca z Luizjany.

Czas na High: 3-4H
Czas na Low: 6-7H
Ilość porcji: 6+
Czas przygotowania: 30

Składniki



- ⅓ szklanki mąki uniwersalnej
- 1 łyżka oleju roślinnego
- 2 zielone papryki, posiekane
- 1 duża cebula, posiekana
- 3 ząbki czosnku, mielone
- 250 g piersi z kurczaka
- 450 g krojonych pomidorów
- 300 ml bulionu z kurczaka
- 1 łyżka przyprawy Cajun
- ¼ łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki mielonego czarnego pieprzu, lub więcej do smaku
- 250 g niegotowanych, średnich krewetek, obranych i oczyszczonych
- 5 szklanek mrożonego kalafiora
- 2 gałązki posiekanej świeżej pietruszki, lub do smaku
-

Wykonanie:

Rozgrzej dużą patelnię na średnim ogniu. Dodaj mąkę gotuj, stale mieszając, aż mąka będzie miała głęboki złoty kolor i będzie pachniała tostami, 7 do 10 minut. Przesyp do misy wolnowaru. Dodaj olej, paprykę, cebulę i czosnek na patelnię gotuj i mieszaj do miękkości, 5 do 7 minut. Wymieszaj w wolnowarze.
Dodaj kurczaka, pomidory, bulion, przyprawę Cajun, sól i czarny pieprz. Gotuj na LOW przez 6 do 7 godzin lub HIGH przez 3 do 3 1/2 godziny. Wymieszaj z krewetkami gotuj, aż będą nieprzejrzyste, około 30 minut na LOW lub 15 minut na HIGH.
W międzyczasie umieść pokruszony kalafior w naczyniu żaroodpornym, przykryj i podgrzewaj w mikrofalówce do momentu, aż się ogrzeje, około 4 minuty, mieszając w połowie.
Podawaj gumbo z kalafiorem. Posyp natką pietruszki i dodatkowym czarnym pieprzem.