

Corn chowder, czyli kremowa zupa kukurydziana

Corn Chowder jest jedną z najpopularniejszych zup w Stanach Zjednoczonych. Jej głównym składnikiem jest kukurydza w towarzystwie kilku warzyw , w mojej roślinnej wersji połączona z przyprawami i mlekiem kokosowym. Wspaniale rozgrzewa i wybornie syci. Polecam ☐



Składniki:

- 660 g (około 5 szklanek) odcedzonej kukurydzy z puszki (ja używam 3 puszek)
- 1 duża czerwona papryka słodka
- 2 łodygi selera naciowego
- 1 marchewka
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka oleju
- przyprawy:
 - 1 łyżeczka papryki słodkiej
 - 1 łyżeczka papryki wędzonej
 - 1/2 łyżeczki kurkumy
 - 2 łyżki płatków drożdżowych nieaktywnych

- 1 puszka mleka kokosowego
- 1 szklanka wody lub bulionu warzywnego
- płatki chilli (do smaku)
- świeże zioła np. pietruszka lub kolendra

Wykonanie:

Cebulę i czosnek obieramy i drobno siekamy. Obraną i umytą marchewkę kroimy w kostkę. Z papryki usuwamy nasiona i kroimy w kostkę, podobnie jak seler naciowy.

Na patelni rozgrzewamy olej, wrzucamy pokrojoną cebulę, czosnek i seler naciowy. Smażymy aż cebula się zeszkli. Dodajemy paprykę i przyprawy i smażymy przez około minutę. W razie potrzeby podlewamy wodą.

Dodajemy odcedzoną kukurydzę, zalewamy wodą i gotujemy aż warzywa zmiękną. Dolewamy mleko kokosowe i gotujemy przez kilka minut.

Następnie miksujemy albo mikserem ręcznym lub przekładamy do blendera z ostrzem S i miksujemy na preferowaną konsystencję. My lubimy czuć ziarenka kukurydzy ☐

Corn chowder podajemy ze świeżymi ziołami, a dorosłym możemy dodać płatki chilli.

Smacznego!

