Ciorbă de pui a la grec

Timp de preparare: 20 min · Timp de gătire: 45 min · Porții: 8

INGREDIENTE

- 1 kg piept de pui dezosat, fără piele
- 1 ceapă mare (150 g)
- 2 morcovi (200 g)
- 1 rădăcină de pătrunjel (100 g)
- 150 g țelină rădăcină
- 100 g orez fiert (aproximativ 4 linguri)
- 2 gălbenușuri
- 150 ml lapte
- 100 g smântână grasă Artesana
- Sucul unei lămâi mari, după gust
- 2 l apă, plus puțină apă fierbinte dacă este nevoie
- Leuștean și pătrunjel proaspăt
- Sare celtică și piper

PREPARARE

1. Taie puiul în bucăți. Pune-l în oală cu apa și puțină sare. Adu la fierbere și îndepărtează spuma.

2. Adaugă ceapa și rădăcinoasele tăiate mărunt. Fierbe blând 25–35 de minute, până când carnea și legumele sunt gătite.

3. Adaugă orezul fiert și mai fierbe 3 minute.

4. Bate gălbenușurile cu laptele și smântâna. Adaugă treptat câteva polonice de zeamă fierbinte, amestecând, ca să aduci amestecul la temperatura ciorbei.

5. Redu focul și toarnă amestecul în oală. Încălzește blând 3–5 minute, amestecând, fără clocot puternic.

6. Adaugă sucul de lămâie treptat, potrivește sarea și piperul și presară verdețurile.

Thermomix TM6

La TM6, pregătește jumătate din cantitățile variantei clasice. Amestecă separat gălbenușul cu laptele, smântâna și zeama fierbinte, apoi adaugă-l în bol.

INGREDIENTE

- 500 g piept de pui
- 75 g ceapă
- 100 g morcov
- 50 g rădăcină de pătrunjel
- 75 g țelină
- 50 g orez fiert
- 1 gălbenuș
- 75 ml lapte
- 50 g smântână grasă Artesana
- 1 l apă, fără a depăși MAX
- Suc de lămâie, verdețuri, sare și piper, după gust

PREPARARE

1. Pregătește jumătate din cantitate pentru un lot TM6. Taie puiul în cuburi de aproximativ 3 cm.

2. Pune ceapa și rădăcinoasele în bol: 4 sec / viteza 5. Adună ingredientele de pe pereții bolului cu spatula, cu aparatul oprit.

3. Adaugă puiul, apa și puțină sare, fără să depășești marcajul MAX. Gătește 30 min / 100°C / sens invers / viteza lingură. Verifică dacă puiul și legumele sunt gătite; dacă este nevoie, continuă încă 5 minute.

4. Adaugă orezul fiert: 3 min / 100°C / sens invers / viteza lingură.

5. Separat, bate gălbenușul cu laptele și smântâna. Încorporează treptat zeamă fierbinte luată din bol, amestecând continuu. Toarnă amestecul în bol: 4 min / 85°C / sens invers / viteza lingură.

6. Potrivește gustul cu suc de lămâie, sare și piper, apoi adaugă verdețurile.

1/8 din cantitatea clasică.: Energie aprox. 240 kcal · Proteine aprox. 32,9 g · Carbohidrați aprox. 8,3 g · Grăsimi aprox. 8,3 g