

Zupa cytrynowo-jogurtowa z kurczakiem i kielkami fasoli mung

Składniki:

- 1 pierś z kurczaka
- 1 marchew
- jeden korzeń pietruszki
- 3 liście laurowe
- 3 ziela angielskie
- 100g kielków fasoli mung
- 3 łyżki jogurtu greckiego
- sok z 1 cytryny

Wykonanie:

Pierś z kurczaka pokrój w grubą kostkę, warzywa obierz i pokrój na mniejsze części - przełóż wszystko do garnka. Dodaj przyprawy i zalej zimną wodą na 2 cm ponad powierzchnię mięsa i warzyw. Dodaj szczyptę soli, gotuj na małym ogniu aż warzywa zmiękną i kurczak skruszeje. Wyłącz źródło ciepła pod zupą. W misce za pomocą trzepaczki połącz jogurt z sokiem z cytryny.

Weź małą chochlę lekko przestudzonej zupy i malutkim strumieniem wlej ją do miski z jogurtem, stale, energicznie mieszając. Dodaj w ten sposób jeszcze 2-3 chochle aby zahartować jogurt. Kiedy mikstura będzie rozcieńczona i ciepła, dolej ją małym strumieniem do garnka z zupą, stale, mocno mieszając.

Zupę podawaj natychmiast, posypując z wierzchu kielkami fasoli mung lub innymi, ulubionymi kielkami. Zupy nie zagotowuj ponownie, aby jogurt się nie zważył.