



Πικάντικη σούπα με κοτόπουλο και ντοματίνια

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

60'

Χρόνος
Ψησίματος

6-8

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια τοποθετούμε το κρεμμύδι, το 1/3 από τα ντοματίνια, το 1/3 από το καλαμπόκι, 250 ml από τον ζωμό, 1 πιπεριά τσίλι και χτυπάμε 2-3 λεπτά.
- Σε μία μεσαία **κατσαρόλα** τοποθετούμε το κοτόπουλο κομμένο σε μπουκιές, τα υπόλοιπα ντοματίνια, το καλαμπόκι, το αλάτι, το πιπέρι, την ψιλοκομμένη πιπεριά τσίλι, το σκόρδο, τον υπόλοιπο ζωμό, το κάρι και τέλος το μείγμα που περάσαμε από το πολυμηχάνημα.
- Βράζουμε με την κατσαρόλα σκεπασμένη σε χαμηλή φωτιά για μια ώρα περίπου μέχρι να μαγειρευτεί και να μαλακώσει το κοτόπουλο.
- Αν χρειαστεί προσθέτουμε λίγο νερό.
- Αποσύρουμε από τη φωτιά και τέλος προσθέτουμε το **ξύσμα**, τον χυμό και τον μαϊντανό.

Συστατικά

- 1 κρεμμύδι, μικρό, ξερό, ψιλοκομμένο
- 400 γρ. ντοματίνια, (κίτρινα, κόκκινα, μαύρα)
- 400 γρ. καλαμπόκι, έτοιμο βρασμένο
- 750 γρ. ζωμό, κοτόπουλο
- 2 πιπεριές τσίλι
- 1.000 γρ. φιλέτο μούτι κοτόπουλου, χωρίς δέρμα και κόκαλο
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κ.σ. κάρι
- 2 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένες
- χυμό λάιμ, από 2 λάιμ
- ξύσμα λάιμ, από 2 λάιμ
- 1/2 ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

188 Θερμίδες (kcal)	4.2 Λιπαρά (γρ.)	0.9 Κορ.Λίπη (γρ.)	9.5 Υδατ/κες (γρ.)
9%	6%	5%	4%
6.1 Σάκχαρα (γρ.)	26.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.58 Αλάτι (γρ.)
7%	52%	10%	10%