Labaneya (egipska zupa ze szpinaku)

Dodano: 2005-09-27 14:01:31
Język: niezdefiniowany
Odwiedzono: 4930 razy.

2 udka z kurczaka
1/2 kg świeżego szpinaku
cebula i por drobno pokrojone
1/4 szklanki ryżu
3 szklanki gęstego jogurtu
2-3 ząbki czosnku
łyżka kuminu
łyżeczka chili
100 g fety
2-3 łyżki oliwy
sól

Porcja dla 4 osób
Ugotować rosól z udek kurczaka, oddzielić mięso od kości. Szpinak wymyć, odciąć łodygi, pociąć w szerokie paski. W rondlu rozgrzać oliwę, wsypać cebulę, kumin, chili i smażyć do zarumienienia. Włożyć szpinak i ciągle mieszając dusić 3-4 min. Dodać por i ryż, wlać 3 szkl. wody, 2 szkl. rosołu i gotować 15-20 min. Kilka minut przed zakończeniem gotowania dodać mięso z kurczaka, zestawić i przestudzić. Jogurt zmiksować z roztartym czosnkiem i solą i wlewać powoli do ciepłej zupy, uważając, żeby się nie zwarzył. Podgrzać, posypać pokruszonym serem feta.

Nadesłał: dodatek Turystyka Gazety Wyborczej <>

---

ta zupa to przebój w mojej rodzinie jest pyszna!!
Nadesłał(a):slepajula <linndab@op.pl> 2006-04-16 16:04:09