

Цей суп легкий і недорогий, ним легко можна нагодувати 6 осіб.

Ковбаса та кукурудзяний



суп Автор фото: Jani H. Leuschel

Інгредієнти:

- ½ трубки (8 унцій) ковбаси з індички або свинини (сирої)

- ½ середньої цибулини, нарізаної
- 1 стебло селери, нарізане (необов'язково)
- 1 велика морква, нарізана (за бажанням)
- 1 велика або 2 маленькі картоплини, нарізані кубиками
- 1 лавровий лист або ½ чайної ложки приправи Old Bay
- ¼ чайної ложки солі
- 5-6 горошин перцю або ½ чайної ложки чорного перцю
- 4 склянки бульйону або води
- 2 склянки молока (можна під 12- унція згущеного молока + ½ с води)
- ½ с тертого сиру Чеддер або Колбі-Джек (за бажанням)

Інструкції:

1. Розігрійте велику глибоку каструлю або голландську духовку та обсмажте сиру ковбасу, подрібнивши її. 2. Вийміть варену ковбасу на тарілку, застелену паперовими рушниками. Обсмажте цибулю, селеру та моркву в ковбасному соку, часто помішуючи, поки цибуля не втратить колір.
3. Додайте картоплю, лавровий лист, сіль і перець і, перемішуючи, варіть близько двох хвилин. 4. Вмішайте варену ковбасу і залийте всі інгредієнти бульйоном. Перемішайте, видаляючи шматочки, що прилипли до дна каструлі. Довести до кипіння. Зменшіть вогонь і тушкуюте, поки картопля не стане м'якою, приблизно 15 хвилин. Час від часу помішуйте.
5. Додати молоко і тушкувати п'ять хвилин.

а. **Примітка:** Щоб отримати більш густий суп, змішайте дві-три столові ложки кукурудзяного крохмалю з рівною кількістю води. Додайте в суп після додавання молока, добре перемішайте, щоб не

утворилося грудочок.

6. Подавайте, посипавши сиром.

✓ 6 щедрих порцій

✓ 240 калорій

Рецепти, створені або адаптовані Джані Х. Леушель, магістр, фахівець з харчування та дієтології NDTR, сертифікована), яка веде блог у [Food Hall by Jani](#), веб-сайті, де представлені рецепти з бонусами щодо харчування.



Авторське право © 2022 [Jani H. Leuschel](#)