

ИНГРЕДИЕНТЫ

Окорочек куриный - 1-2 шт.
Лук – 2 шт.
Морковь - 1 шт.
Картофель - 1-2 шт.
Вода – 2 л
Лавровый лист – 1-2 шт.
Душистый перец – 3-6 шт.
Томатная паста - 4-6 ст.л.
Соленые огурцы - 300-500 г
Колбаски охотничьи – 200-300 г
Соль - по вкусу
Молотый черный и красный перец – по вкусу
Маслины - 0.5 банки
Каперсы – 1-2 щепотки (по вкусу)
Растительное масло – по желанию
Лимон – 2-3 ломтика (по вкусу)
Молотый кориандр - 1-2 ч.л.
Паприка - 1 ч.л.
Молотый кумин – 1 ч.л.
Хмели-сунели – 2-3 щепотки (по вкусу)
Свежая зелень – по вкусу
Сметана – по желанию, для подачи

ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сытная, ароматная, согревающая солянка – отличный вариант первого блюда для прохладного времени года. Версия солянки, которую я хочу предложить вам сегодня – солянка в мультиварке на курином бульоне с курицей и охотничьими колбасками.

Впервые я приготовила эту солянку по наитию – собрав все, что было на тот момент в холодильнике. Особого желания стоять у плиты не было, и я загрузила все компоненты в мультиварку. Для меня это было чистой воды авантюрой, ведь мне была гораздо привычней традиционная солянка на наваристом мясном бульоне. Результат превзошёл все мои ожидания и настолько пришёлся по вкусу моим домочадцам, что пришлось срочно записывать рецепт и повторять солянку снова, но уже в гораздо больших объёмах. Благо и по калорийности она гораздо дружественней к фигуре, чем традиционные версии.

Попробуйте и вы приготовить ароматную наваристую солянку в мультиварке. Возможно, эта лёгкая версия солянки на курином бульоне придется по вкусу и вам?!



Подготовьте ингредиенты по списку.



Для бульона: курицу залейте 1.5–2 литрами холодной воды. Добавьте один–два лавровых листа, нарезанную луковицу, несколько горошин душистого перца, пару кружочков морковки. Доведите до кипения и варите на небольшом огне 30–40 минут.

Для придания супу густоты через 10–15 минут я добавляю в кипящий бульон нарезанный кубиками картофель.



Тем временем подготовьте остальные компоненты. Измельчите лук, солёные огурцы и натрите морковь.



В чашу мультиварки добавьте лук. Обжаривайте в режиме «Жарка» 5–7 минут, до золотистого цвета.



Добавьте морковь и продолжайте обжаривать ещё 5–7 минут.



Добавьте томатную пасту и, перемешав, обжаривайте ещё 10 минут. Добавляйте томатную пасту, ориентируясь на её вкус. Если паста достаточно концентрированная – 3–4 столовые ложки, или немного больше, если вкус томатов слабо выражен.



Добавьте к смеси овощей и томата нарезанные солёные огурцы и, перемешав, обжаривайте ещё 5 минут.



Добавьте кусочки куриного мяса и нарезанные копчёные колбаски. Все хорошо перемешайте и обжаривайте ещё 5–7 минут. Я использую мясо курицы из бульона и копчёные «Егерские» колбаски.



Влейте подготовленный куриный бульон с кусочками картофеля. Добавьте горсть нарезанных маслин. Я также добавляю несколько щепоток каперсов, но это по возможности. Добавьте по щепотке соли, красного и чёрного молотого перца.



Переключите мультиварку в режим «Суп» и варите солянку 30 минут.

Через 30 минут добавьте специи — молотые кумин и кориандр, паприку и несколько шепоток хмели-сунели. Присыпьте солянку свежей зеленью, добавьте пару ломтиков лимона, ещё маслин, и каперсов по желанию.



Солянка в мультиварке на курином бульоне готова! Можно подавать!

