

Pileca krem-supa s crvenim pirincem



težina: **lako**

za: **4** osoba

vreme pripreme: **60** min

Sastojci

Potrebno je:

- **250 g** pileceg belog mesa
- **1.25 l** vode
- **50 g** crvenog divljeg pirinca
- **1 kašik** aulja
- **1 kašik** putera
- **1** sitnija glavica crnog luka
- **komad**ic praziluka
- **2** šargarepe srednje velicine
- **1/2** sitnijeg korena celera
- **1** cen belog luka
- **1/4 kašice** iseckanog suvog ruzmarina
- **1/4 kašice** majcine dušice
- **1/4 kašice** majorana
- **prstohvat** bibera
- **1 kašice** soli

Finale:

- **250 ml** mleka
- **50 ml** pavlake za kuvanje (20% mm)
- **1 kašik** kukuruznog skroba - gustina

Priprema

Pirinac dobro isprati pod vodom i pripremiti prema uputstvu s ambalaže. Divlji pirinac se mnogo duže kuva, a u uputstvu piše da je odnos pirinca i vode 1:2 i da kuvanje traje 45 minuta na tihoj vatri. Dužinu kuvanja podesiti na licu mesta tako što ćemo posle 30 minuta probati pirinac i proveriti mekocu zrna. Dodati nešto više vode od navedene razmere, ili dodavati toplu vodu tokom kuvanja - zato što je dugacak period, pa će voda delom ispariti, a delom će je upiti pirinac. Ako smo supu skuvali ranije u toku dana, skuvan pirinac dodati pred serviranje da se ne bi natapao i bubrio. Pilece belo meso isprati pod hladnom vodom i posušiti ubrusom. Ocistiti meso od žilica i masnoce. U lonac sipati 1.25 litara hladne i neslane vode, zagrejati je do ključanja i dodati pripremljenu piletinu. Kuvati 20 minuta na tihoj vatri. U međuvremenu pripremiti povrce, oljuštiti ga, isprati pod vodom i iseckati na kockice 5 x 5 mm. Beli luk izrendati, ili propustiti kroz presu. U činijici pomešati malo hladnog mleka i gustin, a zatim dodati preostalo mleko i pavlaku za kuvanje. Dobro izmešati.

U vecoj šerpi zagrejati ulje i otopiti puter na tihoj vatri. Dodati crni luk i praziluk, pa dinstati nekoliko minuta mešajući. Dodati kockice šargarepe i celera, pa mešajući dinstati oko 5 minuta, a pred sam kraj dodati ispasiran beli luk. Nakon minut-dva dodati vodu u kojoj se kuvala piletina. Dodati zacine: ruzmarin, majcinu dušicu, majoran, so i biber. Piletinu iscepovati prstima na vlakna, ili iseckati nožem i dodati u corbu. Poklopiti šerpu i kuvati supu 15 minuta na tihoj vatri. Dodati skuvan crveni pirinac. Kad supa ponovo prokuva dodavati mleko s gustinom u tankom mlazu. Mešati varjacom. Kuvati oko 5 minuta, ili dok se supa ne zgusne. Proveriti da li je dovoljno zacinjena. Ako je supa previše gusta, dodati malo tople vode i razrediti prema svom ukusu. Servirati odmah. Supu možemo pripremiti s integralnim pirincem i u tom slučaju će biti bele boje i svakako finog ukusa.

Savet

Pileća supa kojoj ćemo umesto rezanaca dodati crveni pirinač, a pavlakom promeniti teksturu i supu učiniti kremastom, brzo je postala omiljena u mojoj porodici. Crveni pirinač možemo pronaći u bolje snadbevenim prodavnicama zdrave hrane i u većim marketima. Imamo mnogo razloga da ga uključimo u ishranu, savetuju nutricionisti, jer je između ostalih blagodeti i moćan antioksidans. Navedene mere su za 1 litar gotove supe ili za 4 porcije. Ova supa se ne zamrzava, a u frižideru se čuva do 2 dana, ali imati u vidu da će pirinač stajanjem upiti mnogo više tečnosti iz supe.