

Pileca krem-supu 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 kašikaulja**
- **1 kašikaputera**
- **1**sitnija glavica crnog luka
- **komadicpraziluka**
- **2**šargarepe srednje velicine
- **1/2**sitnjeg korena celera
- **1**cen belog luka
- **1/4** **kašiciceiseckanog suvog ruzmarina**
- **1/4** **kašicicemajcine dušice**
- **1/4** **kašicicemajorana**
- **prstohvatbibera**
- **1** **kašicicasoli**

Finale:

- **250 ml**mleka
- **50 ml**pavlake za kuhanje (20%mm)
- **1** **kašikakukuruznog 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 cemo 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 ce voda delom ispariti, a delom ce 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 masnoće. U lonac sipati 1.25 litara hladne i neslane vode, zagrejati je do kljucanja i dodati pripremljenu piletinu. Kuvati 20 minuta na tihoj vatri. U medjuvremenu pripremiti povrce, oljuštiti ga, isprati pod vodom i iseckati na kockice 5 x 5 mm. Beli luk izrendati, ili propustiti kroz presu. U cinijici 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 mešajuci. Dodati kockice šargarepe i celera, pa mešajuci 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, majcincu dušicu, majoran, so i biber. Piletinu iscepkatи 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 gustom 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 ce biti bele boje i svakako finog ukusa.

Savet

Pilea supa kojoj emo umesto rezanaca dodati crveni pirina, a pavlakom promeniti teksturu i supu uiniti kremastom, brzo je postala omiljena u mojoj porodici. Crveni pirina možemo pronai u bolje snadbevenim prodavnicama zdrave hrane i u veim marketima. Imamo mnogo razloga da ga ukljuimo u ishranu, savetuju nutricionisti, jer je izmedju ostalih blagodeti i moan antioksidans. Navedene mere su za 1 litar gotove supe ili za 4 porcije. Ova supa se ne zamrzava, a u frižideru se uva do 2 dana, ali imati u vidu da e pirina stajanjem upiti mnogo više tenosti iz supe.