Krupnik

Wskazówki

- Czas przygotowania: 120 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 473 kcal \ B-42 g \ T-13 g \ W-44 g \ BŁ-7 g
- Wartość odżywcza 100 g zupy: 67 kcal \ B-6 g \ T-2 g \ W-6 g \ BŁ-1 g

Składniki

- ✓ kurczak, udko – 2 sztuki (800 g)
- ✓ liść laurowy, suszony – 2 sztuki
- ✓ ziele angielskie – 3 sztuki
- ✓ cebula – 1 sztuka (60 g)
- ✓ por – 1/2 sztuki (80 g)
- ✓ seler korzeniowy – 1/4 sztuki (90 g)
- ✓ woda – 4 szklanki (960 g)
- ✓ marchew – 2 sztuki (140 g)
- ✓ pietruszka, korzeń – 1 sztuka (80 g)
- ✓ ziemniaki – 6 sztuk (510 g)
- ✓ kasza jęczmienna wiejska – 6 łyżek (90 g)
- ✓ sól – 1 łyżeczka (6 g)
- ✓ pieprz – 1/2 łyżeczki
- ✓ kurkuma – 1 szczypta
- ✓ koperek – 2 łyżki (8 g)

Przygotowanie

1. Mięso umyj, przełóż do garnka, zalej wodą, dodaj liście laurowe, ziele angielskie, seler korzeniowy i przypaloną cebulę oraz pora. Zagotuj, odszumuj a następnie gotuj na niewielkiej mocy przez około 1 godzinę (ma lekko pyrkać). Po tym czasie wyciągnij cebulę oraz pora.

2. Marchew i korzeń pietruszki pokrój w kosteczkę. Ziemniaki obierz i również pokrój w kostkę. Kaszę przepłucz pod bieżącą wodą. Wszystkie składniki wrzuć do wywaru. Dopraw solą, pieprzem oraz kurkumą. Gotuj ok 30-40 minut.

3. Po tym czasie wyciągnij nogi kurczaka i obierz je z mięsa. Kości i chrząstki wyrzuć, a mięso wrzuć spowrotem do zupy.

4. Gotuj jeszcze kilka minut, a pod koniec dodaj posiekany koperek. Zupa najlepiej smakuje, kiedy trochę postoi – po kilku godzinach lub na następny dzień.

Źródło: https://www.odzywiajsiezdrowo.pl/krupnik/