

Domowy rosół

Wskazówki

- Czas przygotowania: 6 godzin
- 1 duży garnek
- Wartość odżywcza 100g rosołu:
- 49 kcal \ B-6 g \ W-1 g \ T-3 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ cały kurczak – 1 sztuka
- ✓ skrzydło indyka – 1 sztuka
- ✓ pręga wołowa – kawałek
- ✓ cebula – 1 sztuka
- ✓ marchew – 3 sztuki
- ✓ korzeń pietruszki – 2 sztuki
- ✓ seler korzeniowy – 1 kawałek
- ✓ por – 1 kawałek
- ✓ kapusta włoska – 1 kawałek
- ✓ natka pietruszki – dowolna ilość
- ✓ lubczyk – 3 gałązki
- ✓ liście selera bulwowego – 1 gałązka
- ✓ liście laurowe – 3 sztuki
- ✓ ziele angielskie – 4 sztuki
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ sól – 1-2 łyżki

Przygotowanie

1. Ostatnio kupuję całego kurczaka. Jeśli mam możliwość, to biorę „ze wsi”, jeśli nie, to kupuję kurczaka sielskiego (jest m.in. w Aldi).
2. Mięso dokładnie umyj, przełóż do wielkiego garnka i zalej zimną wodą (daj jej tyle, by przykryć mięso). Zagotuj i kiedy pojawią się „szumowiny”, ściągnij je łyżką.
3. Dodaj ziele angielskie, liście laurowe oraz oczyszczone warzywa. Cebulę porządnie przypal i dorzuć do reszty.
4. Dopraw solą i pieprzem, a następnie dołóż zieleninę. Gotuj na najmniejszym ogniu, tak aby ledwo ledwo „pyrkał” i trzymaj go przynajmniej 5-6h. Czasami warto nawet dłużej. Pod koniec dopraw do smaku. Podawaj z makaronem jajecznym. Część rosołu warto zamrozić i używać jako bazę do zup. Sprawdza się fantastycznie! Natomiast z mięsa, które zostało można przygotować domowy pasztet 😊

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/domowy-rosol/>