

# Prosta zupa ogórkowa

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 40 minut + 3h / 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 400 kcal \ B-29 g \ T-16 g \ W-30 g \ Bł-6 g
- Wartość odżywcza 100 g zupy: 61 kcal \ B-4 g \ T-2 g \ W-5 g \ Bł-1 g

## Składniki

- ✓ kurczak, udko – 2 sztuki (500 g)
- ✓ kurczak, porcja rosółowa – 3 sztuki (450 g)
- ✓ marchew – 2 sztuki (120 g)
- ✓ pietruszka, korzeń – 1 sztuka (80 g)
- ✓ seler korzeniowy – 1/4 sztuki (80 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (120 g)
- ✓ por – 1/3 sztuki (40 g)
- ✓ pietruszka, natka – 2 łyżki (24 g)
- ✓ ziele angielskie – 3 sztuki
- ✓ liść laurowy, suszony – 2 sztuki
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ sól – 1 łyżeczka (6 g)
- ✓ ziemniaki – 6 sztuk (510 g)
- ✓ ogórek kiszony – 6 sztuk (360 g)
- ✓ masło klarowane – 1 łyżeczka (5 g)
- ✓ masło – 1 łyżka (10 g)
- ✓ sok z kiszonych ogórków – 2/3 szkl. (200 g)
- ✓ śmietana 18% – 4 łyżki (100 g)
- ✓ koperek – 2 łyżki (8 g)

## Przygotowanie

1. Zaczynaj od przygotowania bulionu (możesz użyć już wcześniej przygotowany rosół). Mięso zalej zimną wodą (1,5l) i zagotuj. Zmniejsz moc, zdejmij z wierzchu piankę (tzw szumy), dodaj ziele angielskie, liście laurowe, sól, pieprz, natkę pietruszki oraz oczyszczone warzywa (cebulę lekko opal). Gotuj ok 2-3h.
2. Całość przelej przez sito do drugiego garnka, aby oddzielić płyn od stałych składników.
3. Mięso oddziel od kości, marchewkę pokrój w kostkę. Pozostałe składniki (pietruszka, seler, cebula, por, ziele i liście) już nie będą potrzebne.
4. Ziemniaki obierz, umyj i pokrój w niewielką kostkę. Wrzuć do bulionu i gotuj ok 10 minut.
5. W międzyczasie na tarce o dużych oczkach zetrzyj ogórki. Na patelni rozgrzej masło, wrzuć ogórki i podsmażaj delikatnie przez 3-5 minut. Dodaj do bulionu z ziemniakami i gotuj ok 5 minut.
6. Do garnka wrzuć pokrojoną wcześniej marchewkę, mięso oraz wlej sok z kiszonych ogórków (możesz dodać więcej niż podaję, ilość dobierz do swoich preferencji). Gotuj przez 5 minut i zapraw zahartowaną śmietaną (do szklanki dodaj trochę zupy oraz łyżkę śmietany, wymieszaj, a następnie dodaj resztę) i dodaj posiekany koperek.
7. Jeśli masz już gotowy rosół i nie chcesz gotować nowego, to wykorzystaj 1,2l.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/prosta-zupa-ogorkowa/>