



Rosół z kuleczkami z indyka i kaszy jęczmiennej

★★★★★(3)



120 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

376 kcal / 1 porcję (620 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

60.57 kcal

3.03%



Białko

6.19 g

12.38%



Węglowod.

3.24 g

1.2%



Tłuszcze

2.32 g

3.31%



Błonnik

0.46 g

1.84%

GDA

3.03 %



Składniki

- Wywar warzywno-drobiowy - 2000g (10 szklanek)
- Mięso mielone z indyka - 200g (2 porcje)
- Kasza jęczmienna perłowa sucha - 50g
- Marchew - 80g
- Seler korzeniowy - 40g
- Por obrany - 30g
- Cebula - 40g (½ sztuki)
- Czosnek duży - 15g (3 ząbki)
- Natka pietruszki pęczek - 18g (pęczek)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Ziele angielskie - 4g (2 sztuki)
- Liść laurowy - 0.5g (sztuka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1. Nastaw wodę na wywar (2 l.) dodaj włoszczyznę, świeży lubczyk, nać pietruszki lub selera, ziele angielskie, liść laurowy, cebulę i czosnek, porcję mięsna na rosół - my dodaliśmy skrzydło gęsi, ale zamiast niej może być jakaś część z kury. Gdy rosół zacznie wrzeć, zmniejsz płomień do minimum, gotuj co najmniej godzinę.

KROK 2. Ugotuj kaszę jęczmienną perłową. Nie przelewaj jej zimną wodą, pozwól jej by stygła powoli i zrobiła się kleista. Zmiel udziec z indyka, dodaj do mięsa czosnek, posiekaną drobno marchewkę, ugotowaną kaszę, drobno posiekaną cebulę lub szczypiorek, sól, pieprz. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj, formuj kuleczki wielkości orzecha włoskiego.

KROK 3. Odlej trochę rosółu do oddzielnego rondelka, doprowadź go do wrzenia. Wrzucaj uformowane mięsne kulki do wrzącego rosółu, gotuj 5 min, odcedź. Rosół z gotowania pulpecików możesz z powrotem zlać przez drobne sito do głównego garnka.

*Porcuj kuleczki miskach, zalej gorącym rosółem.

Smacznego!

