

## Krem brokułowo - jaglany z pulpecikami



### FUTKA



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
45 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

#### KREM BROKUŁOWO - JAGLANY

<b>bulion warzywny</b>	1.2 litra
<b>brokuł</b>	1 sztuka
<b>kasza jaglana</b>	1 szklanka
<b>korzeń pietruszki</b>	1 sztuka
<b>seler korzeniowy</b>	0.3 sztuki
<b>marchewka</b>	1 sztuka
<b>cebula szalotka</b>	2 sztuki
<b>młody jęczmień sproszkowany</b>	1 łyżeczka
<b>natka pietruszki</b>	1 pęczek
<b>ziele angielskie</b>	2 sztuki
<b>liść laurowy</b>	1 sztuka
<b>gałązki rozmarynu</b>	1 sztuka
<b>sól</b>	1 szczypta
<b>pieprz</b>	1 szczypta
<b>olej z awokado</b>	30 ml

#### PULPECIKI

<b>połędwica z indyka</b>	2 sztuki
<b>pieczarki małe</b>	250 gramów
<b>szalotka</b>	2 sztuki
<b>jajko</b>	1 sztuka

<b>bułka</b>	1 sztuka
<b>natka pietruszki</b>	1 łyżka
<b>mleko</b>	0.5 szklanki
<b>mąka jaglana</b>	3 łyżki
<b>masło</b>	1 łyżka
<b>bulion</b>	1 litr

#### **DODATKI**

<b>pestki dyni</b>	1 garść
<b>zielenina</b>	1 gałązka

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

### KROK 1. KREM BROKUŁOWO-JAGLANY.

Do gotującego się bulionu dodajemy ziele angielskie, liść laurowy, gałązkę rozmarynu, brokuł podzielony na różyczki oraz pokrojoną na kawałki pietruszkę, seler i marchewkę. Szalotki szklimy delikatnie na oleju z awokado i dodajemy do bulionu. Wszystko gotujemy około 20 minut do miękkości warzyw. Na koniec do zupy dodajemy szklankę ugotowanej kaszy jaglanej, młody jęczmień i posiekaną natkę pietruszki. Wyciągamy ziele angielskie oraz liść laurowy i miksujemy wszystko na jednolitą oraz gładką masę. Krem doprawiamy do smaku solą i świeżo zmielonym pieprzem.

\* Jeśli krem jest zbyt gęsty, dodajmy więcej bulionu.

### KROK 2. PULPECIKI.

Bułkę gryczaną moczymy w mleku. Szalotkę szklimy na maśle, a następnie dorzucamy do niej dokładnie umyte mini pieczarki. Grzybki smażymy do momentu odparowania z nich nadmiaru wody, a następnie studzimy. Oczyszczone połówki indyka mielimy w maszynce do mięsa wraz z namoczoną bułką, podsmażoną szalotką i pieczarkami. Do zmielonych składników dodajemy jajko, natkę pietruszki, sól oraz pieprz i wyrabiamy masę. Formujemy małe pulpeciki, które obtaczamy w mące jaglanej i wrzucamy do gotującego się bulionu na około 20 minut.

\* Jeśli masa mięsna klei nam się do rąk, zmočmy dłonie w zimnej wodzie.

Krem jaglano-brokułowy podajemy z pulpecikami, kleksem oleju z awokado, pestkami dyni i ulubioną zieleniną.

Życzę smacznego!