

Krupnik odchudzony.

**EWA104**CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MINILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

udziki kurczaka bez skóry	3 szt
marchew	2 szt
pietruszka	1 duża sztuka
seler korzeniowy	1/2 mała sztuka
por liście	2 szt
kasza jęczmienna	3 łyżki czubate
ziemniak	4 szt
przyprawa uniwersalna Kucharek	1 łyżka
natka pietruszki	1 garść duża
Liść lubczyku suszony Prymat	1 łyżeczka czubata
Liść laurowy suszony Prymat	1 szt
Ziele angielskie całe Prymat	5-6 ziaren

SPÓSÓB PRZYGOTOWANIA

Marchew, pietruszkę i seler obrałam, dokładnie umyłam. Mięso po zdjęciu z niego skóry dobrze wymyłam zimną wodą i wraz z oczyszczonymi warzywami włożyłam do garnka i zalałam zimną wodą w ilości ok. 2-2,5 litra. Włożyłam umyte liście pora. Wstawiłam na gaz i gdy się całość zagotowała zszumowałam. Dołożyłam plasterki prawdziwka, liść laurowy i ziele angielskie. Gotowałam całość ok. 30 minut po czym wsypałam wyflukaną kaszę i przyprawę uniwersalną, sól i pieprz a także suszony lubczyk. Gotowałam co pewien czas mieszając ok. 15 minut i dołożyłam pokrojone w kostkę ziemniaki i razem gotowałam już do miękkości wszystkich składników. Mięso można zjeść oddzielnie lub wykorzystać do pierogów, pasztecików czy zapiekanek. Zupę posypać posiekaną natką pietruszki.