

Zupa ogórkowa

Składniki:

Składniki na ok. 7- 8 porcji:

- ok. 500g żeberek wieprzowych (lub innego, dowolnego mięsa lub kości z mięsem)
- 2,5 litra wody
- 2 duże marchewki
- 2 małe pietruszki
- kawałek selera
- kawałek pora
- 6 średniej wielkości ziemniaków
- 2 liście laurowe
- 4 ziarenka pieprzu czarnego
- 4 ziarna ziela angielskiego
- 1 łyżka soli
- ok. 500g ogórków kiszonych (najlepiej w zalewie. Waga podana bez zalewy)
- 100g śmietanki do zup i sosów lub słodkiej śmietany
- 30- 36% posiekany koperek
- masło i olej do smażenia
- sól i pieprz

Sposób przygotowania:

1. Mięso opłukać zimną wodą. Włożyć do garnka i zalać 2,5 litrami zimnej wody. Doprowadzić do zagotowania. Po zagotowaniu zebrać szumowinę (biało- szarą pianę). Następnie zmniejszyć temperaturę palnika na niską (tak, aby woda tylko lekko „mruwała”), garnek przykryć i gotować mięso ok. 1 godziny. Po godzinie dodać liście laurowe, ziarenka pieprzu i ziela angielskiego i gotować kolejne pół godziny.
2. W międzyczasie przygotować warzywa. Warzywa umyć. Marchewki, pietruszki i seler pokroić w kostkę. Podsmażyć na 1 łyżce masła i 1 łyżce oleju. Odstawić na bok. Por przekroić wzdłuż na pół lub ćwiartki i pokroić. Podsmażyć na łyżce masła lub oleju, aż por się zeszkli. Odstawić na bok. Ogórki kiszone obrać ze skóry i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Odcisnąć z zalewy (ale zalewę zachować). Ogórki podsmażyć na 2 łyżkach masła przez parę minut.
3. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Odstawić na bok.
4. Po 1,5 godzinie z wywaru wyciągnąć mięso. Mięso pozostawić do ostygnięcia.
5. Do wywaru dodać podsmażone warzywa i łyżkę soli. Pogotować chwilę ok. 5 minut i dodać ziemniaki. Gdy ziemniaki będą prawie miękkie, dodać ogórki i gotować ok. 10-15 minut. Na końcu dodać por, zalewę z ogórków (do smaku, u mnie ok. 1 szklanki). Zagotować i wyłączyć zupę.
6. Dodać śmietanę, koperek i kawałki mięsa (obrane z żeberek). W razie potrzeby doprawić zupę do smaku solą i pieprzem.



Zapiekanka z warzywna

Składniki:

- 300g makaronu pełnoziarnistego
- 1 brokuł
- pierś z kurczaka 350 g
- 3 jajka
- pieprz
- przyprawa do kurczaka

Sposób przygotowania:

1. Makaron gotujemy w osolonej wodzie al dente .
2. Brokuły dzielimy na miejsce różdżki, gotujemy w osolonej wodzie około 2 minuty, odsączamy i przelewamy zimną wodą.
3. Piersi kurczaka kroimy w kostkę i podsmażamy na patelni z przyprawą.
4. Śmietanę, jajka i ser mieszamy razem, doprawiamy solą , pieprzem.
5. Makaron mieszamy z brokułami kurczakiem i połową sosu , wykładamy do naczynia żaroodpornego.
6. Zapiekamy w temperaturze 180 °C przez około 20 minut.

