fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Cullen skink z wędzonym łupaczem bez cukru - przepis

Łupacza gotujemy w mleku osobno. Zachowujemy płyn do połączenia z ziemniakami.

Czas przygotowania: 10 min

Czas całkowity: 40 min

Porcje: 4 porcje

Składniki

Zupa

- 1 łyżka niesolonego masła
- 1 średnia cebula
- 400 g ziemniaków, około 2, obranych w kostce 1 cm
- 250 g wędzonego łupacza bez dodatku cukru
- 250 ml pełnego mleka
- ½ małego pęczka pietruszki lub szczypiorku, drobno
- 300 ml wody
- sól, pieprz do smaku

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Roztop masło na średnim ogniu. Smaż cebulę 5-8 minut, do zeszklenia bez rumienienia. Dodaj ziemniaki i 300 ml wody; zagotuj, zmniejsz ogień, gotuj 10-15 minut.

2. Równolegle przykryj łupacza mlekiem w drugim garnku. Gotuj delikatnie 5 minut lub do miękkości. Wyjmij łyżką cedzakową; zachowaj mleko. Lekko przestudź, podziel na duże kawałki, usuń ości.

3. Dodaj mleko i rybę do ziemniaków. Gotuj jeszcze 5 minut. Dopraw, posyp pietruszką przy podaniu.

Źródło przepisu: https://www.bbcgoodfoodme.com/recipes/cullen-skink/