fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl

Grochówka bez cukru - przepis

Połówki żółtego grochu zagęszczają wywar, a wędzonka nadaje mu charakterystyczny aromat. Warzywa trafiają do garnka później, gdy groch i mięso są już miękkie.

Porcje: 4-6 porcji

Składniki

- 2 l wody
- 300 g żeberek bez kości, schabu lub łopatki
- 300 g wędzonki, np. boczku
- 300 g żółtego grochu łuskanego, połówek
- 4-5 średnich ziemniaków
- 1 średnia marchewka
- 1 mała pietruszka
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki oliwy
- 1 cebulka
- 1 łyżeczka mąki
- 1 liść laurowy
- 3 ziarna ziela angielskiego
- 1 łyżeczka suszonego majeranku
- 2 łyżki natki pietruszki
- 1 łyżeczka soli

Przygotowanie krok po kroku

1. Zalej mięso i wędzonkę zimną wodą. Doprowadź do wrzenia.
2. Przykręć ogień, zbierz pianę. Groch opłucz na sicie, odsącz i wsyp do wywaru.
3. Przykryj i gotuj około 45-50 minut, do miękkości mięsa i grochu. Pod koniec wsyp 1 łyżeczkę soli.
4. Obierz warzywa. Ziemniaki pokrój w kostkę, marchewkę i pietruszkę w cienkie plasterki lub zetrzyj grubo.

5. Do ugotowanego wywaru z mięsem i grochem włóż warzywa oraz cały ząbek czosnku.
6. Gotuj około 20-25 minut, aż ziemniaki zmiękną; część może się rozpadać.
7. Na oliwie podsmaż drobno pokrojoną cebulkę. Oprósz mąką, wymieszaj i natychmiast przełóż do wrzącej zupy.
8. Wrzuć liść laurowy, ziele angielskie i majeranek. Ponownie zagotuj.
9. Możesz wyjąć mięso, podzielić je i zwrócić do garnka. Zupę posyp natką.

Źródło przepisu: https://www.kwestiasmaku.com/kuchnia_polska/zupy/grochowka/przepis.html