fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl

Krupnik z kaszą jęczmienną bez cukru - przepis

W krupniku kasza zagęszcza wywar bez miksowania. Ziemniaki trafiają do garnka później niż ziarna, dzięki czemu łatwiej dopilnować ich miękkości.

Czas przygotowania: 60 minut

Składniki

- 150 g kaszy jęczmiennej
- 500 g ziemniaków
- 2 marchewki
- 1 korzeń pietruszki
- kawałek selera korzeniowego
- 1 mała cebula
- 1,8 l bulionu warzywnego bez dodatku cukru
- 2 łyżki masła
- 2 liście laurowe
- 3 ziarna ziela angielskiego
- 1/2 łyżeczki pieprzu
- sól do smaku
- 2-3 łyżki posiekanej natki pietruszki
- gorąca woda lub bulion do rozrzedzenia, w razie potrzeby

Przygotowanie krok po kroku

1. Przepłucz kaszę na sitku zimną wodą; możesz następnie przelać ją wrzątkiem.
2. Obierz warzywa. Marchew pokrój w plasterki, ziemniaki w średnią kostkę, pietruszkę i seler drobniej, a cebulę posiekaj.
3. Na maśle zeszklij cebulę. Dodaj marchew, pietruszkę i seler; mieszając, podsmażaj 3-4 minuty.
4. Wlej bulion, włóż laur i ziele angielskie, wsyp kaszę. Gotuj na małym ogniu około 15 minut.

5. Dodaj ziemniaki i gotuj kolejne 20-25 minut, do miękkości kaszy i warzyw. Zbyt gęstą zupę rozrzedź gorącą wodą lub bulionem.
6. Pod koniec dopraw pieprzem i solą, dodaj natkę i wymieszaj.
7. Podawaj gorący krupnik po zakończeniu gotowania.

Źródło przepisu: https://zesmakiemnaty.pl/krupnik-z-kasza-jeczmienna-i-ziemniakami/