fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl

Zalewajka bez cukru - przepis

Ziemniaki, grzyby i żytni zakwas tworzą podstawę tej łódzkiej zalewajki. Boczek nadaje jej wędzony aromat, a kwaśna śmietana łagodzi smak. Zakwas dodaje się dopiero do miękkich warzyw.

Porcje: 3-4 porcje

Składniki

- 1 kg ziemniaków
- 500 ml zakwasu na żur z mąki żytniej razowej
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 150 g wędzonego boczku bez cukru w składzie
- 150 ml kwaśnej śmietany
- majeranek
- 1 liść laurowy
- 1 ziarno ziela angielskiego
- suszona natka pietruszki
- garść suszonych grzybów jadalnych
- 2 l wody oraz woda do moczenia grzybów
- sól i pieprz
- tłuszcz do smażenia

Przygotowanie krok po kroku

1. Obierz i opłucz ziemniaki, pokrój je w średnią kostkę. Obrane marchewki i pietruszkę zetrzyj. Warzywa zalej w garnku 2 l wody i zagotuj.

2. Namocz grzyby w wodzie przez 10 minut. Posiekaj obraną cebulę, boczek pokrój w kostkę. Podsmaż je z grzybami na rozgrzanym tłuszczu. Dodaj do gotujących się warzyw wraz z solą, pieprzem, zielem i liściem laurowym. Po 20 minutach, gdy warzywa zmiękną, wlej zakwas.

3. Dodaj obrany czosnek przeciśnięty przez praskę, majeranek i suszoną natkę. Śmietanę wymieszaj z odrobiną gorącej zupy, przelej do garnka. Gotuj jeszcze 10 minut.

Źródło przepisu: https://smaker.pl/przepisy-zupy/przepis-lodzka-zalewajka,1954313,smaker.html