fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl

Zupa youvarlakia bez cukru - przepis

Do tej zupy przygotuj nie tylko garnek, lecz także miskę i trzepaczkę do sosu. Pulpety i jajeczno-cytrynowe wykończenie wymagają osobnych czynności. Przeczytaj końcowy etap przed gotowaniem: po dodaniu jajek trzeba uważnie pilnować ognia.

Czas przygotowania: 20 minut

Czas całkowity: 1 godzina

Porcje: 4 porcje

Składniki

Pulpety

- 500 g chudej mielonej wołowiny
- ¼ cup surowego ryżu długoziarnistego
- ½ cup drobno posiekanej natki pietruszki; dodatkowo do posypania
- 1 średnia drobno posiekana cebula
- 1 jajko
- 2 łyżki oliwy
- ½ startej marchewki (opcjonalnie)
- 3 łyżki drobno posiekanego koperku (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka soli
- szczypta mielonej kolendry
- świeżo mielony pieprz

Gotowanie i sos avgolemono

- 2½ cup wody; więcej ciepłej wody w razie potrzeby
- 2 jajka
- sok z 2 cytryn

Przygotowanie krok po kroku

1. Wyrób dłonią składniki pulpetów na gładką masę. Schłodź 15 minut w lodówce, potem uformuj kulki.

2. Zagotuj 2½ cup wody, zmniejsz ogień. Ostrożnie włóż pulpety, przykryj, gotuj 20-25 minut. W razie potrzeby dolej ciepłej wody, aby je zakryć.

3. Roztrzep jajka do sosu, wmieszaj sok cytrynowy. Szybko mieszając, dodaj chochelkę gorącej zupy, potem następną.

4. Wmieszaj sos do garnka. Podgrzewaj 2-3 minuty na średnim ogniu, nie dopuszczając do wrzenia.

5. Gorącą zupę posyp natką i podaj.

6. Nie przykrywaj resztek, dopóki nie ostygną: sos może się zwarzyć.

Źródło przepisu: https://www.mygreekdish.com/recipe/creamy-meatball-soup-egg-lemon-sauce-youvarlakia-avgolemono/