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 z kluseczkami z kaszy manny bez cukru - przepis

Zupa z kluseczkami nie musi zaczynać się od zagniatania ciasta na stolnicy. Tutaj przydadzą się miska i łyżki, a najważniejszy będzie spokojny ogień. Przygotuj gotowy wywar, żeby podać danie, kiedy kluski będą już ugotowane.

Czas przygotowania: 1 godzina

Porcje: 4 porcje

Składniki

- około 120 g grubej kaszy manny
- 60 g masła w temperaturze pokojowej
- 1 jajko (około 60 g)
- sól
- szczypta gałki muszkatołowej
- olej do deski, jeśli potrzebny
- 1 l mocnego, gorącego wywaru wołowego bez dodatku cukru
- świeżo posiekany szczypiorek
- dużo osolonej wody do gotowania oraz gorąca woda do łyżek

Przygotowanie krok po kroku

1. Utrzyj miękkie masło na krem. Dodaj sól i delikatną szczyptę gałki.
2. Energicznie wmieszaj jajko, następnie kaszę. Wygładzoną masę przykryj folią i odstaw na 15-20 minut.
3. Formuj kluski dwiema łyżkami, regularnie zanurzanymi w gorącej wodzie. Możesz odłożyć je na lekko naoliwioną deskę lub talerz i krótko odczekać, żeby bardziej wyrosły.
4. W dużym garnku zagotuj dużo osolonej wody. Włóż kluski, doprowadź wodę ponownie do wrzenia, zmniejsz ogień. Gotuj łagodnie 10-15 minut, bez gwałtownego wrzenia, ostrożnie obracając.
5. Ostrożnie przełóż kluski do gorącego wywaru. Podaj od razu, posypane szczypiorkiem.

6. Można gotować kluski bezpośrednio w wywarze, lecz wtedy zmętnieje. Nie przetrzymuj ugotowanych klusek w zupie: chłoną płyn i zbyt mocno miękną.

Źródło przepisu: https://www.austria.info/en-gb/recipes/clear-soup-with-semolina-dumplings/