Rosół z bażanta z dzikim ryżem

Korpusy, które zostają po upieczeniu bażantów, można wykorzystać do przyrządzenia tej wspaniałej i pożywnej zupy. To znakomity początek lekkiego posiłku.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

180 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
1 cebula, przekrojona na ćwiartki
1 duża marchewka, pokrojona w grube plastry
1 łodyga selera, pokrojona na kawałki
1 duża gałązka natki pietruszki
1 gałązka świeżego tymianku
2 listki laurowe
2 ząbki czosnku, przekrojone na pół
150 ml czerwonego wina
2 ugotowane korpusy bażantów
55 g mieszanki dzikiego i brązowego ryżu

15 g suszonych prawdziwków
115 g pieczarek, pokrojonych w plasterki
szczypta świeżo startej gałki muszkatołowej
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać łyżkę oliwy z oliwek w dużym garnku i dodać cebulę, marchewkę i seler. Smażyć 5–6 minut, od czasu do czasu mieszając, aż warzywa się przyrumienią. Związać natkę pietruszki, gałązkę tymianku i listki laurowe i wrzucić do garnka razem z czosnkiem. Dodać czerwone wino i gotować minutę.

2) Oddzielić mięso od korpusów i odłożyć je. Podzielić korpusy, włożyć do garnka i zalać 2 litrami zimnej wody. Doprowadzić do wrzenia, a następnie zmniejszyć ogień i gotować 2 godziny. Przecedzić zupę, wstawić na noc do lodówki.

3) Zdjąć tłuszcz z powierzchni, doprowadzić do wrzenia i gotować na dużym ogniu 15–20 minut, aż płyn zmniejszy objętość do 1,2 litra. Dodać ryż i mięso z bażantów, zamieszać i gotować 30 minut na małym ogniu, aż ryż zmięknie.

4) Zalać prawdziwki wrzącą wodą i odstawić na 20 minut. Następnie wyjąć je z wody, osączyć na papierowym ręczniku i drobno posiekać. Rozgrzać łyżkę oliwy na patelni i smażyć na niej pieczarki 3 minuty na średnim ogniu, aż lekko się przyrumienią. Dodać prawdziwki i smażyć kolejną minutę.

5) Gdy ryż będzie miękki, dodać grzyby, doprawić gałką muszkatołową, solą i pieprzem. Podawać gorące.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 165 kcal, 3 g białka, 6 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 19,5 g węglowodanów (w tym 6 g cukru), 2 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock