Rosół z kurczaka

Klasyka niedzielnych obiadów. Rosół z kurczaka bez kostek rosołowych wymaga jednak pewnego zachodu. Oto najlepszy przepis na rosół z kurczaka, a także specjalnie dla Was interesujące alternatywy dla rosołu z kurczaka.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

Średnie (25 min i gotowanie około 90 min)

LICZBA PORCJI:

Około 2 litrów

SKŁADNIKI:

1 kurczak (1,4–1,8 kg), pokrojony na porcje
10 szklanek wody
1 duża marchewka, pokrojona w plasterki
1 duża cebula, pokrojona w plasterki
1 łodyga selera naciowego, pokrojona
w plasterki
1 ząbek czosnku, posiekany
1 liść laurowy
1 łyżeczka suszonego tymianku
1 łyżeczka soli
1/4 łyżeczki pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć wszystkie składniki do rondla. Doprowadzić powoli do wrzenia. Przykryć i gotować, aż mięso zmięknie. Zbierać szumowiny.
2) Wyjąć kurczaka. Usunąć kości i skórę. Pokroić mięso. Użyć w rosole lub w innych potrawach.
3) Przecedzić rosół przez sito. Usunąć z wierzchu tłuszcz. Rosół można przechowywać w lodówce do 3 dni, w zamrażalniku do 6 miesięcy.

CIEKAWE ALTERNATYWY:

■ Rosół z kurczaka z makaronem
Dodać do rosołu pokrojone warzywa: 2 marchewki, 2 łodygi selera i cebulę. Doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć ogień, przykryć i gotować, aż warzywa będą miękkie. Dodać 2 szklanki cienkiego makaronu i mięso kurczaka. Gotować 6 minut. Dodać szklankę mrożonego groszku i 1/2 szklanki mrożonej fasolki. Gotować jeszcze 5 minut.

■ Rosół z kurczaka z kluskami kładzionymi
Przygotować rosół z kurczaka według powyższego przepisu, nie wkładać jednak makaronu, groszku i fasolki. Wraz z marchwią dodać zmiażdżony ząbek czosnku. Razem z kurczakiem dodać 100 g pokrojonych pieczarek. Na kluski kładzione: wymieszać 1 i 1/4 szklanki mąki i po 1/8 łyżeczki proszku do pieczenia oraz soli. Wbić 1 jajko. Dodać po 1/4 szklanki wody i mleka. Wyrobić ciasto. Nakładać do wrzącej zupy po 1/2 łyżeczki ciasta. Gotować bez przykrycia, aż kluski wypłyną na powierzchnię.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 szklanka zawiera 105 kcal, 5 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 33 mg cholesterolu, 331 mg sodu, 3 g węglowodanów, 1 g błonnika, 11 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock