

Żurek z MCT

Przepis: Małgorzata Pawłowska, mama Marty (HLHS + PB)

Składniki na 3 porcje :

150g pokrojonej w kostkę wędzonki o zawartości tłuszczu 2-3%
1 litrowy kartonik żurku firmy „Krakus”
6-7 średnich ziemniaków
3 łyżki oleju MCT
2 kostki rosołowe bez tłuszczu Knorr
1 duża cebula
3 łyżki pokrojonego drobno szczypiorku
majeranek suszony (dużo)

Przygotowanie:

Wędzonkę wrzucić do 1 litra gotującej wody. Dodać kostki rosołowe Knorr, pokrojone w kostkę ziemniaki, przesmażoną bez tłuszczu na patelni teflonowej pokrojoną w drobną kostkę cebulę (smażyć na wodzie) i olej MCT. Gotować około 15-20 minut (ziemniaki powinny być już nieco miękkie). Do wywaru dodać żurek „Krakus”, dosypać szczypiorek i majeranek. Gotować kolejne 10 minut. Wyłączyć i dosypać na wierzch kolejną porcję suszonego majeranku.

Żurek najsmaczniejszy jest po odgrzaniu. Zupa sama się wtedy nieco zagęszcza. Bardzo dobrze smakuje podany z kromką żytniego chleba.

