

Żurek

Przepis: Karolina Remiasz-Konefał, mama Piotra (DILV + PLE)

Składniki:

- Warzywa i przyprawy na wywar: marchew, seler, pietruszka, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, sól
- Chuda wędzona wędlina np. pierś kurczaka lub szynka
- Cebula
- Olej MCT
- Ziemniaki
- Zakwas żurku
- Łyżeczka majeranku
- Białko jajka
- Chudy jogurt lub maślanka do zabielenia zupy

Przygotowanie:

Do gotującej się wody wrzuć marchew, seler, pietruszkę, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, sól. Gotuj ok. godzinę. Ugotowane warzywa wyjmij z wody. Do wywaru dorzuć pokrojoną w kostkę chudą wędlinę wędzoną oraz pokrojoną cebulę podsmażoną na oleju MCT,. Gotuj ok. 15 min. Dodaj pokrojone w kostkę ziemniaki.

Gdy ziemniaki są miękkie, ostatecznie dopraw wywar a następnie dodaj zakwas na żurek – domowej roboty lub gotowy, kupiony w sklepie. Dosyp łyżeczkę majeranku i zagotuj całość.

Gotowy żurek można zabielić łyżką chudego nabiału. Podawaj z ugotowanym, pokrojonym w dużą kostkę białkiem jajka.