



KOSTKA ROSOŁOWA DROBIOWA

7 g (1 łyżeczka) = 10 kcal, b = 1 g, t = 0 g, w = 1 g, bł. = 0,2 g

Do wykonania kostki będzie Ci potrzebna:

(850 g)

- 5 liści laurowych
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 10 ziaren czarnego pieprzu
- 50 g liści świeżej bazylii
- 50 g liści świeżego tymianku
- 40 g (1 pęczek) natki pietruszki
- 700 g mięsa z podudzi kurczaka (albo wołowiny, indyka, gęsi)
- 20 g (1/2 pęczka) koperku
- 200 g marchwi
- 100 g selera
- 100 g cebuli
- 100 g korzenia pietruszki
- 20 g czosnku
- 300 g wody
- 150 g soli himalajskiej

Przygotowanie jest bajecznie proste:

- zmiel liście laurowe, ziele angielskie i ziarna pieprzu
- posiekaj drobno bazylię, tymianek, natkę i koperek
- mięso przepuść przez maszynkę
- wszystkie warzywa zblenduj na drobno
- powstałą masę warzywną oraz mięso przełóż do garnka, dodaj wodę i sól
- całość zagotuj pod przykryciem, a potem odkryj i cały czas mieszając, podgrzewaj około 40-50 minut
- po ostygnięciu w blenderze zmiksuj całość na gładką masę
- przełóż pastę do słoja i przechowuj w lodówce nawet kilka miesięcy, możesz zapesteryzować
- do przygotowania zupy używaj 1-2 łyżeczki pasty drobiowej

