

Krem brokułowo - jaglany z pulpecikami



Autor: **Futka**

Przepisów: **951** Ocena: **25360**



3-4 os.



60 min



łatwe



przystępne



Składniki:

• KREM BROKUŁOWO - JAGLANY:

- 1,2 l bulionu warzywnego
- 1 brokuł
- 1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej
- 1 duży korzeń pietruszki
- kawałek selera
- 1 mała marchewka
- 2 szalotki
- 1 spora łyżeczka młodego jęczmienia
- 1 mały pęczek natki pietruszki
- 2 ziele angielskie
- 1 liść laurowy
- gałązka świeżego rozmarynu
- sól i pieprz do smaku
- olej z awokado

• PULPECIKI:

- 2 polędwiczki z indyka
- 250 g mini pieczarek
- 2 szalotki
- 1 jajko
- 1 bułka gryczana
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 0,5 szklanki mleka
- 3 łyżki mąki jaglanej
- 1 łyżka masła

• + bulion

• DODATKI:

- pestki dyni
- zielenina

Sposób przygotowania:

- 1 KREM BROKUŁOWO - JAGLANY. Do gotującego się bulionu dodajemy ziele angielskie, liść laurowy, gałązkę rozmarynu, brokuł podzielony na różyczki oraz pokrojoną na kawałki pietruszkę, seler i marchewkę. Szalotki szklimy delikatnie na oleju z awokado i dodajemy do

bulionu. Wszystko gotujemy około 20 minut do miękkości warzyw. Na koniec do zupy dodajemy szklankę ugotowanej kaszy jaglanej, młody jęczmień i posiekaną natkę pietruszki. Wyciągamy ziele angielskie oraz liść laurowy i miksujemy wszystko na jednolitą oraz gładką masę. Krem doprawiamy do smaku solą i świeżo zmielonym pieprzem.

* Jeśli krem jest zbyt gęsty, dodajmy więcej bulionu.

- 2 PULPECIKI. Bułkę gryczaną moczymy w mleku. Szalotkę szklimy na maśle, a następnie dorzucamy do niej dokładnie umyte mini pieczarki. Grzybki smażymy do momentu odparowania z nich nadmiaru wody, a następnie studzimy. Oczyszczone polędwiczki z indyka mielimy w maszynce do mięsa wraz z namoczoną bułką, podsmażoną szalotką i pieczarkami. Do zmielonych składników dodajemy jajko, natkę pietruszki, sól oraz pieprz i wyrabiamy masę. Formujemy małe pulpeciki, które obtaczamy w mące jaglanej i wrzucamy do gotującego się bulionu na około 20 minut.

* Jeśli masa mięsna klei nam się do rąk, zmożmy je w zimnej wodzie.

Krem jaglano - brokułowy podajemy z pulpecikami, kleksem oleju z awokado, pestkami dyni i ulubioną zieleniną. Życzę smacznego! :)



Twoje notatki do przepisu: