

Polewka na kefirze



Autor: Naj

Przepisów: 1732 Ocena: 14718



3-4 os.



60 min



łatwe



przystępne

Składniki:

- 4 skrzydełka z kurczaka
- 20 dag szpondru lub surowej białej kiełbasy
- 1/2 l kefiru
- 1 włoszczyzna
- 3 ziemniaki
- 1/2 szkl. zielonego mrożonego groszku.
- 1 mały kwaszony ogórek
- 4 łyżki mąki pszennej
- 2 ząbki czosnku
- 1 pęczek koperku
- 2 listki laurowe
- 5 ziarenek ziela angielskiego
- sól
- pieprz ziołowy

Sposób przygotowania:

- 1 Mięso umyj i włóż do 1 litra zimnej wody. Gotuj z listkami laurowymi i zielem angielskim. Ziemniaki i włoszczyznę obierz, pokrój. Czosnek obierz, ogórek drobno potnij. Z gotującego się wywaru zdejmij szumowiny, dodaj pokrojone warzywa, mrożony groszek, ogórek i czosnek. Dopraw solą.
- 2 Koperk umyj i osusz. Odłóż kilka gałązek do dekoracji. Resztę zwiąż i włóż do zupy. Kefir wymieszaj z mąką, odstaw na kilka minut. Dolej do niego kilka łyżek gorącego wywaru, wymieszaj i wlej do zupy.
- 3 Gdy warzywa i mięso będą miękkie, wyjmij pęczek koperku. Pokrój mięso z zupy na małe kawałki i znów włóż do wywaru. Dopraw pieprzem, posyp koperkiem.

Źródło: Naj

Twoje notatki do przepisu: