
Podprawianie zup śmietaną

Dodano: 2010-01-01 17:43:12

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1748 razy.

Ze względu na wysoką wartość witaminową śmietana i śmietanka nie powinny być zasadniczo gotowane po dodaniu do zupy. Śmietana i śmietanka są dobrym źródłem witaminy A, która jest dość odporna na utlenianie zachodzące w czasie ogrzewania produktów. Straty spowodowane jednorazowym zagotowaniem śmietany nie są duże, dodatek więc surowego nabiału do zup należy stosować tylko wtedy, jeżeli mamy pewność, że pochodzi on od krów zdrowych, pozostających pod kontrolą weterynaryjną. Obecnie w handlu jest śmietanka butelkowana pasteryzowana, którą można bez obawy spożywać na surowo; śmietankę tę można ukwasić.

1 i 1/4 litra zupy

3 dkg mąki

1/1 - 1 szklanki śmietany

Przygotowaną do wykończenia zupę zagotować. Mąkę wymieszać ze śmietaną małą łyżką (rogalką), aby nie było grudek. Wlać do śmietany trochę wrzącej zupy i wymieszać. Śmietanę mąką wlać do reszty zupy i następnie zagotować lub mąkę wymieszać z wodą, wlać do zupy i zagotować. Śmietanę pasteryzowaną rozdzielić wprost na talerze.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD