
Zupa jarzynowa z klopsikami

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 3268 razy.

Składniki na 4 porcje:

1 mały kalafior (ok. 50 dag)

40 dag brokułów

40 dag ziemniaków

2 marchewki

2 cebule

1/2 puszki (210 ml) kukurydzy

40 dag mielonego wołowego mięsa

3 szklanki rosółu (instant)

3/4 pojemnika (15 dag) gęstej, kwaśnej śmietany

1 pęczek natki pietruszki

2 łyżki oleju

2 łyżeczki musztardy

sól,

pieprz

Oplukać i osuszyć natkę pietruszki, drobno posiekać. Zagnieść mięso z połową natki, doprawić solą i pieprzem. Uformować klopsiki, mocno podsmażyć na gorącym oleju, zdjęć z patelni. Obrać cebulę, pokroić na cząstki. Obrać marchew i ziemniaki, dobrze umyć. Ziemniaki pokroić w kostkę, marchew w słupki. Oczyszczyć i oplukać kalafior oraz brokuły, podzielić na różyczki. Osączyć kukurydzę. Podsmażyć na tłuszczu ze smażenia mięsa ziemniaki i cebulę. Wrzucić resztę warzyw, wlać rosół. Zagotować całość, gotować na małym ogniu jeszcze 10 minut. Krótco przed końcem gotowania włożyć do zupy klopsiki, wrzucić resztę natki. Wymieszać kwaśną śmietaną z musztardą, ozdobić porcje zupy kleksami śmietany.

Czas gotowania: około 45 minut

1 porcja - 620 kalorii