Sto pomysłów na pyszny obiad

Szybkie przepisy na zdrowe dania obiadowe

Magda Kubecka

Spis treści

1: Zupy obiadowe 7
1. Rosół z kury 8
2. Żurek staropolski 9
3. Barszcz czerwony z uszkami 11
4. Kapuśniak 13
5. Grochówka 15
6. Krupnik 17
7. Flaki wołowe ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
8. Chłodnik litewski ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
9. Pomidorowa z ryżem ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
2: Ziemniaki na różne sposoby ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
10. Ziemniaki gotowane z masłem i koperkiem ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
11. Placki ziemniaczane ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
12. Kopytka z masłem ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
13. Pyzy z mięsem ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
14. Kluski śląskie ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
15. Ziemniaki pieczone z ziołami ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
16. Zapiekanka ziemniaczana ... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
17. Ziemniaki faszerowane ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
18. Ziemniaki smażone z cebulą ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
19. Mizeria z ziemniakami ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
3: Makarony i kluski ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
20. Makaron z mięsem mielonym ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
21. Kluski lane z boczkiem ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
22. Pierogi ruskie ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

23. Pierogi z mięsem ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

24. Pierogi z kapustą i grzybami ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

25. Łazanki z kapustą..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

26. Kluski z serem i skwarkami**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

27. Makaron z sosem pomidorowym ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

28. Uszka z grzybami..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

4: Mięso na co dzień ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

29. Kotlet schabowy ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

30. Gulasz wołowy ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

31. Pieczeń wieprzowa..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

32. Kotlety mielone..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

33. Rolada śląska..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

34. Żeberka pieczone ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

35. Kiełbasa z kapustą ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

36. Kotlet de volaille..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

37. Schab w sosie własnym ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

38. Pieczeń rzymska ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

5: Drób dla rodziny..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

39. Kurczak pieczony z ziemniakami ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

40. Kotlety drobiowe..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

41. Rosół z kurczaka z kluskami..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

42. Kurczak w sosie koperkowym..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

43. Udka z kurczaka pieczone .. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

44. Kotlety z indyka ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

45. Kurczak curry po polsku ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

46. Drób w jarzynach ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

47. Kotlety pozarskie ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
6: Ryby po polsku ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
48. Karp smażony ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
49. Dorsz w sosie koperkowym **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
50. Ryba po grecku ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
51. Śledzie w oleju ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
52. Kotlety rybne ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
53. Łosoś pieczony ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
54. Ryba w galarecie ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
55. Pstrąg smażony ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
56. Sandacz po polsku ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
7: Obiady bez mięsa ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
57. Kotlety z kaszy gryczanej .... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
58. Zapiekanka z kaszy jaglanej **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
59. Fasolka po bretońsku ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
60. Kotlety z soczewicy ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
61. Kasza gryczana z grzybami **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
62. Naleśniki z serem ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
63. Omlet z ziołami ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
64. Kotlety z buraka ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
65. Kasza jęczmienna z warzywami ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
66. Racuchy ziemniaczane ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
8: Warzywa sezonowe ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
67. Kotlety z cukinii ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
68. Mizeria ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
69. Surówka z młodej kapusty . **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
70. Buraczki tarte ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
71. Marchewka z groszkiem ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
72. Fasolka szparagowa ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

73. Kalafior w bułce tartej..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
74. Brukselka z beczkiem..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
75. Szpinak z jajkiem..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
76. Sałatka ziemniaczana ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
9: Dania jednogarnkowe..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
77. Bigos staropolski..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
78. Gulasz węgierski..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
79. Żurek w chlebie..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
80. Kapuśniak z kiełbasą ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
81. Leczo z kiełbasą ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
82. Potrawka z królika..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
83. Grochówka z kiełbasą..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
84. Kapusta zasmażana ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
85. Krupnik z kiełbasą ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
10: Kapusta i surówki..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
86. Gołąbki z mięsem ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
87. Kotlety z kapusty..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
88. Kapusta pieczona ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
89. Surówka z kapusty kiszonej..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
90. Mizeria z ogórków ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
91. Buraczki z chrzanem..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
92. Sałatka z białej kapusty ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
93. Kapusta czerwona zasmażana ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
11: Obiady na zimę ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
94. Żurek z kiełbasą..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
95. Barszcz z uszkami ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
96. Kapuśniak kwaśny..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
97. Gulasz z dziczyzny ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

98. Pieczeń z dzika ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
99. Krupnik myśliwski..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
12: Obiady świąteczne..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
100. Karp w galarecie ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
101. Barszcz wigilijny ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
102. Pierogi z kapustą..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
103. Kotlet schabowy świąteczny..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
104. Pieczeń wielkanocna..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

1: Zupy obiadowe

1. Rosół z kury

Składniki:

- 1 cała kura (ok. 1,5-2 kg) lub części kurze (udka, skrzydła, korpus)
- 3 litry zimnej wody
- 2 marchewki
- 1 duży korzeń pietruszki
- 1 korzeń selera
- 1 duża cebula
- 2-3 ząbki czosnku
- 1 por (biała i jasno zielona część)
- kilka gałązek natki pietruszki
- 2 liście laurowe
- 5-6 ziaren ziela angielskiego
- sól do smaku
- czarny pieprz ziarnisty

Przygotowanie wywaru

Kurę dokładnie opłucz pod zimną wodą i włóż do dużego garnka. Zalej zimną wodą tak, aby mięso było całkowicie przykryte. Doprowadź do wrzenia na dużym ogniu, następnie zmniejsz płomień do minimum. W pierwszych 15-20 minutach gotowania będzie pojawiać się szara piana na powierzchni – systematycznie ją zbieraj łyżką cedzakową. Ten proces jest kluczowy dla uzyskania klarownego rosołu.

Po zebraniu piany dodaj obraną cebulę przekrojoną na pół, marchewki i korzeń pietruszki pokrojone na większe kawałki, oraz korzeń selera. Włóż liście laurowe, ziele angielskie i kilka ziaren czarnego pieprzu. Gotuj na bardzo małym ogniu przez około 2-2,5 godziny, aż mięso zacznie odchodzić od kości. W ostatniej godzinie gotowania dodaj por i natkę pietruszki.

Klarowanie i finalizowanie

Po ugotowaniu ostrożnie wyjmij mięso i warzywa z garnka. Rosół przecedź przez gęste sito lub gazę, aby pozbyć się wszystkich fragmentów przypraw i warzyw. Jeśli na powierzchni pojawi się tłuszcz, usuń go łyżką lub pozostaw rosół do ostygnięcia – tłuszcz zastygnie na powierzchni i łatwo go usuniesz. Dopraw solą według własnego smaku.

Sposoby podawania

Gorący rosół możesz podawać z cienkim makaronem, domowymi kluskami lane, ryżem lub drobno pokrojonymi gotowanymi marchewkami i pietruszką z wywaru. Tradycyjnie doskonale komponuje się z kluskami drożdżowymi lub pierożkami uszkami. Ugotowane mięso z kury wykorzystasz do drugiego dania lub dodasz z powrotem do rosołu.

Przechowywanie

Gotowy rosół możesz przechowywać w lodówce do 3 dni lub zamrozić porcjami na okres do 3 miesięcy. Przed ponownym podgrzewaniem usuń zastygły tłuszcz z powierzchni. Podgrzewaj na średnim ogniu, nie doprowadzając do gwałtownego wrzenia, aby zachować delikatny smak.

Wartości odżywcze (1 porcja): Rosół z kury to doskonałe źródło pełnowartościowego białka, kolagenu oraz witamin z grupy B. Jedna porcja dostarcza około 80-120 kcal, 8-12g białka oraz cenne składniki mineralne jak potas, fosfor i magnez, które wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i kostnego.

2. Żurek staropolski

Składniki:

- 500 ml kwaśnego żurku (gotowego lub własnej roboty)
- 300g kiełbasy śląskiej lub białej
- 200g wędzony boczek
- 150g surowej kiełbasy
- 1 duża cebula
- 3-4 ząbki czosnku
- 2 liście laurowe
- 4-5 ziaren ziela angielskiego
- 1 łyżeczka majeranku
- 200ml śmietany 18%
- 1 litr bulionu mięsnego lub wody
- sól i pieprz do smaku
- opcjonalnie: 2-3 ugotowane jajka na twardo

Przygotowanie mięsa

Boczek pokrój w kostkę i podsmaż na patelni bez dodatku tłuszczu, aż puści własny smalec. Cebulę obierz i posiekaj drobno, czosnek przeciśnij przez praskę. Do tłuszczu z boczku dodaj cebulę i smaż do zeszklenia. Kiełbasę śląską i białą pokrój w plastry, surową kiełbasę - w grubsze kawałki. Wszystkie rodzaje kiełbasy dodaj do patelni z boczkiem i cebulą, podsmażaj przez 5-7 minut, często mieszając.

Dodawanie żurku i gotowanie

Podsmażone mięso przełóż do garnka, zalej bulionem i doprowadź do wrzenia. Dodaj liście laurowe, ziele angielskie i majeranek. Gotuj na średnim ogniu przez 20 minut. Kwas żurkowy przecedź przez sito, aby pozbyć się ewentualnych grudek. Zmniejsz ogień pod garnkiem i powoli wlewaj żurek, stale mieszając, aby zapobiec ścięciu się zupy. Gotuj jeszcze 10-15 minut na małym ogniu.

Zagęszczanie i finalizowanie

Jeśli żurek wydaje ci się za rzadki, możesz go zagęścić startymi na tarce surowymi ziemniakami lub łyżką mąki rozmieszanej z odrobiną zimnej wody. Śmietanę podgrzej lekko w osobnym rondelku i powoli dodaj do zupy, ciągle mieszając. Nie doprowadzaj już do wrzenia po dodaniu śmietany. Dopraw solą i pieprzem według smaku, usuń liście laurowe.

Tradycyjne sposoby podawania

Żurek najlepiej smakuje podany w wydrążonym okrągłym chlebie żytnim - taka prezentacja to prawdziwa uczta dla oczu i podniebienia. Możesz również podawać go w zwykłych miseczkach, udekorowany połówkami ugotowanych jajek na twardo i posypaną natką pietruszki. Doskonale komponuje się z chrupiącymi grzankami z chleba żytniego lub ziemniakami gotowanymi w mundurkach.

Warianty regionalne

W różnych regionach Polski żurek przygotowuje się nieco inaczej. Wariant kujawski zawiera więcej majeranku i często dodaje się do niego

białą kiełbasę. W Wielkopolsce popularna jest wersja z dodatkiem grzybów leśnych, natomiast na Śląsku żurek często wzbogaca się marchwią i pietruszką. Niektóre rodziny dodają też odrobinę startego chrzanu dla pikanterii lub gotują go na wędzonych żeberkach zamiast boczku.

Wartości odżywcze (1 porcja): Żurek staropolski to bogaty w białko i tłuszcze posiłek dostarczający około 280-350 kcal na porcję. Zawiera cenne bakterie kwasu mlekowego pochodzące z fermentacji żytniej, które korzystnie wpływają na florę jelitową, oraz witaminy z grupy B, żelazo i cynk z mięsa, a także probiotyki wspierające trawienie i odporność organizmu.

3. Barszcz czerwony z uszkami

Składniki na barszcz:

- 500 ml kwaśnego żurku buraczanego lub gotowego kwasu z buraków
- 1 litr bulionu warzywnego lub z grzybów
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka suszonego majeranku
- 2 liście laurowe
- 3-4 ziarna ziela angielskiego
- sól i pieprz do smaku
- opcjonalnie: 1 łyżka miodu

Składniki na uszka:

- 250g mąki pszennej
- 1 jajko
- 3-4 łyżki ciepłej wody
- szczypta soli
- 200g suszonych grzybów (borowiki, podgrzybki)
- 1 średnia cebula
- 2 łyżki masła lub oleju
- sól i pieprz do smaku
- natka pietruszki

Przygotowanie wywaru

Suszone grzyby namocz w letniej wodzie na 2-3 godziny, następnie ugotuj w tej samej wodzie przez 30 minut. Odcedź, zachowując wywar - to będzie podstawa twojego bulionu. Ugotowane grzyby odstaw na później do farszu. Do garnka wlej wywar grzybowy, dodaj liście laurowe, ziele angielskie i majeranek. Gotuj na małym ogniu przez 15 minut, aby składniki oddały swój aromat.

Dodawanie kwasu i finalizowanie

Kwas buraczany przecedź przez drobne sito, aby pozbyć się osadu. Wywar grzybowy również przecedź i podgrzej. Czosnek przeciśnij przez praskę i dodaj do ciepłego wywaru. Powoli wlewaj kwas buraczany, ciągle mieszając i próbując smaku. Barszcz powinien mieć przyjemnie kwaśny, ale nie ostry smak. Jeśli jest zbyt kwaśny, dodaj odrobinę miodu lub cukru. Dopraw solą i pieprzem, gotuj jeszcze 5 minut na małym ogniu.

Przygotowanie uszek

Z mąki, jajka, wody i soli wyrabiaj elastyczne ciasto przez 8-10 minut. Przykryj ściereczką i pozostaw na 30 minut. Cebulę posiekaj drobno i podsmaż na maśle do zeszklenia. Ugotowane grzyby posiekaj bardzo drobno, dodaj do cebuli, dopraw solą, pieprzem i natką pietruszki. Smaż farsz 5 minut, często mieszając. Ciasto rozwałkuj cienko, wykrój kółka o średnicy około 6 cm, nałóż po łyżeczce farszu, sklejaj brzegi i formuj uszka. Gotuj w osolonej wodzie przez 3-4 minuty od wypłynięcia.

Sposób podawania

Gorący barszcz podawaj w głębokich miseczkach z 6-8 uszkami na porcję. Możesz dodatkowo udekorować świeżą natką pietruszki lub koperkiem. Barszcz doskonale smakuje z chrupiącymi grzankami z chleba żytniego lub z dodatkiem startego chrzanu dla pikanterii. W tradycji wigilijnej podaje się go jako jedno z dwunastu dań.

Przechowywanie i warianty

Gotowy barszcz możesz przechowywać w lodówce do 3 dni, a uszka oddzielnie - przez 2 dni. Barszcz dobrze znosi zamrażanie przez okres do

2 miesięcy. Zamiast uszek możesz podawać go z krokietami z kapustą i grzybami, pasztecikami lub tradycyjnymi kluskami śląskimi. W niektórych regionach dodaje się do barszczu startą marchewkę lub białą fasolę, tworząc bardziej sycącą wersję zupy.

Wartości odżywcze (1 porcja z uszkami): Barszcz czerwony z uszkami dostarcza około 180-220 kcal na porcję i jest doskonałym źródłem błonnika pokarmowego, kwasu foliowego oraz antyoksydantów z buraków. Grzyby w uszach dostarczają białka roślinnego, witamin z grupy B oraz selenu, podczas gdy fermentowane buraki wspierają zdrową florę jelitową i dostarczają naturalnych probiotyków.

4. Kapuśniak

Składniki:

- 500g kapusty kiszonej
- 400g żeberek wieprzowych lub wołowych
- 200g kiełbasy śląskiej
- 150g wędzony boczek
- 2 średnie cebule
- 2 marchewki
- 1 korzeń pietruszki
- 3 ząbki czosnku
- 2 liście laurowe
- 1 łyżeczka majeranku
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1,5 litra wody lub bulionu
- sól i pieprz do smaku
- 2 ziemniaki (opcjonalnie)

Przygotowanie mięsa

Żeberka opłucz, osusz i podsmaż na rozgrzanej patelni z odrobiną oleju do zarumienienia z każdej strony. Przełóż do garnka i zalej wodą lub bulionem. Doprowadź do wrzenia, zbierz pianę i gotuj pod przykryciem przez 45 minut na średnim ogniu. Boczek pokrój w kostkę i podsmaż na patelni bez dodatku tłuszczu, aż puści smalec. Cebule obierz

i pokrój w kostki, marchewki i pietruszki - w plastry. Na tłuszczu z boczku podsmaż cebulę do zeszklenia, następnie dodaj marchewkę i pietruszki, smaż jeszcze 5 minut.

Dodawanie kapusty i gotowanie

Kapustę kiszoną przepłucz pod zimną wodą, jeśli jest bardzo kwaśna, następnie pokrój na mniejsze kawałki. Do garnka z mięsem dodaj podsmażone warzywa, boczek, kiełbasę pokrojoną w plastry oraz kapustę. Wrzuć liście laurowe, dodaj majeranek i paprykę. Gotuj wszystko razem przez 30-40 minut na średnim ogniu. Czosnek przeciśnij przez praskę, koncentrat pomidorowy wymieszaj z odrobiną ciepłego bulionu i dodaj do zupy. Gotuj jeszcze 15 minut.

Doprawianie i zagęszczanie

Spróbuj zupy i dopraw solą oraz pieprzem według własnego smaku. Pamiętaj, że kapusta kiszona i kiełbasa już zawierają sól. Jeśli chcesz zagęścić kapuśniak, ziemniaki obierz, zetrzyj na tarce o grubych oczkach i dodaj do zupy. Gotuj jeszcze 10-15 minut, aż ziemniaki się rozgotują i naturalnie zagęszczą zupę. Możesz też zagęścić łyżką mąki rozmieszanej z odrobiną zimnej wody.

Sposoby podawania

Kapuśniak podawaj bardzo gorący w głębokich miseczkach, posypany świeżą natką pietruszki lub koperkiem. Doskonale komponuje się z chrupiącym chlebem żytnim, grzankami lub ziemniakami gotowanymi w mundurkach. Niektórzy lubią dodać łyżkę śmietany do każdej porcji, co nadaje zupie delikatniejszy smak i kremową konsystencję.

Przechowywanie i warianty

Gotowy kapuśniak możesz przechowywać w lodówce do 4 dni - podczas przechowywania jego smak jeszcze się pogłębia. Doskonale nadaje się do zamrażania porcjami na okres do 3 miesięcy. Zamiast żeberek możesz użyć golonki wieprzowej, karkówki lub nawet resztek pieczeni. Wariant postny przygotowujesz na bulionie warzywnym z dodatkiem suszonych grzybów. W niektórych regionach dodaje się do kapuśniaku fasolę jaś lub suszone śliwki, które nadają zupie słodko-kwaśny smak.

Wartości odżywcze (1 porcja): Kapuśniak to sycący posiłek dostarczający około 250-320 kcal na porcję, bogaty w białko z mięsa (15-20g), błonnik z kapusty kiszonej oraz probiotyki wspierające zdrowie jelit. Zawiera również znaczne ilości witaminy C, K oraz witamin z grupy B, a także składniki mineralne jak potas, magnez i żelazo, które wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu krwionośnego i odpornościowego.

5. Grochówka

Składniki:

- 400g grochu łuskanego (żółtego lub zielonego)
- 300g żeberek wędzonych lub golonki
- 200g kiełbasy śląskiej
- 150g wędzony boczek
- 2 średnie cebule
- 2 marchewki
- 1 korzeń pietruszki
- 3 ząbki czosnku
- 2 liście laurowe
- 1 łyżeczka majeranku
- pół łyżeczki tymianku
- 2 litry wody
- sól i pieprz do smaku
- opcjonalnie: 2 ziemniaki

Moczenie grochu i przygotowanie mięsa

Groch łuskany przepłucz dokładnie pod zimną wodą i namocz na całą noc w dużej ilości wody. Rano odcedź i ponownie przepłucz. Żeberka wędzone lub golonkę zalej zimną wodą w dużym garnku i doprowadź do wrzenia. Gotuj przez 45 minut, zbierając pianę z powierzchni. Wyjmij mięso, a wywar zachowaj - będzie podstawą twojej grochówki. Kiedy mięso ostygnie, pokrój je na mniejsze kawałki, usuwając nadmiar tłuszczu i kości.

Gotowanie grochówki

Do wywaru dodaj namoczony groch i gotuj na średnim ogniu przez 30-40 minut, aż groch zacznie się rozklejać. Cebule pokrój w kostkę, marchewki i pietruszki - w plastry. Boczek pokrój w kostkę i podsmaż na patelni bez dodatku tłuszczu. Na tłuszczu z boczku podsmaż cebulę do zeszklenia, następnie dodaj marchewkę i pietruszki. Kiełbasę pokrój w plastry i dodaj do patelni, smaż wszystko razem przez 5 minut.

Łączenie składników i doprawianie

Do garnka z grochem dodaj podsmażone warzywa, pokrojone mięso wędzone, boczek i kiełbasę. Wrzuć liście laurowe, dodaj majeranek i tymianek. Gotuj wszystko razem na małym ogniu przez 45 minut do godziny, często mieszając, aby groch się nie przypalił. Czosnek przeciśnij przez praskę i dodaj w ostatnich 10 minutach gotowania. Dopraw solą i pieprzem, pamiętając że wędzone mięso już jest słone.

Uzyskiwanie odpowiedniej konsystencji

Grochówka powinna mieć gęstą, kremową konsystencję. Jeśli groch nie rozkleił się wystarczająco, możesz część zupy zmiksować blenderem ręcznym lub przecisnąć przez praskę do ziemniaków część ugotowanego grochu. Jeśli zupa jest za gęsta, dodaj odrobinę gorącej wody lub bulionu. Za rzadką grochówkę zagęścisz startymi surowymi ziemniakami, które podczas gotowania naturalnie zagęszczą zupę.

Sposoby podawania

Grochówkę podawaj bardzo gorącą w głębokich miseczkach, posypaną świeżą natką pietruszki lub marjoranem. Tradycyjnie serwuje się ją z chrupiącymi grzankami, chlebem żytnim lub z ziemniakami gotowanymi w mundurkach. Możesz też dodać łyżkę śmietany do każdej porcji, co nada zupie jeszcze bardziej kremowy smak. Doskonale komponuje się z kiszonymi ogórkami lub kapustą.

Przechowywanie i warianty

Grochówka doskonale nadaje się do przechowywania - w lodówce wytrzyma do 5 dni, a podczas stania jej smak jeszcze się pogłębia. Przy ponownym podgrzewaniu możesz potrzebować dodać odrobinę wody,

ponieważ groch ma tendencję do zagęszczania. Zamiast żeberek możesz użyć wędzonej golonki, szynki lub nawet wędzonych skrzydełek kurczaka. Wariant wegetariański przygotujesz z wędzonym tofuarze lub dodając wędzonych suszonych śliwek dla aromatu.

Wartości odżywcze (1 porcja): Grochówka to wyjątkowo sycący i wartościowy posiłek dostarczający około 320-380 kcal na porcję oraz 18-22g białka roślinnego i zwierzęcego. Groch łuskany jest doskonałym źródłem błonnika pokarmowego, witamin z grupy B, żelaza i magnezu, które wspierają prawidłową pracę układu nerwowego i mięśniowego, a wysoką zawartość białka czyni tę zupę idealną dla osób aktywnych fizycznie.

6. Krupnik

Składniki:

- 200g kaszy perłowej
- 400g żeberek wieprzowych lub wołowych
- 200g wędzony boczek
- 150g kiełbasy białej lub śląskiej
- 2 średnie cebule
- 2 marchewki
- 1 korzeń pietruszki
- 1 korzeń selera
- 3 ząbki czosnku
- 2 liście laurowe
- 1 łyżeczka majeranku
- pół łyżeczki tymianku
- 2 litry wody lub bulionu
- sól i pieprz do smaku
- natka pietruszki do posypania

Przygotowanie kaszy i mięsa

Kaszę perłową przepłucz dokładnie pod zimną wodą i namocz na 2-3 godziny lub całą noc - dzięki temu będzie się gotować równomiernie i szybciej. Żeberka opłucz, osusz i podsmaż na rozgrzanej patelni z odrobiną oleju do zarumienienia. Przełóż do dużego garnka, zalej wodą i

doprowadź do wrzenia. Zbieraj pianę z powierzchni przez pierwszych 15 minut, następnie gotuj pod przykryciem przez 45 minut na średnim ogniu, aż mięso zacznie się odklejać od kości.

Przygotowanie warzyw i łączenie składników

Boczek pokrój w kostkę i podsmaż na patelni bez dodatku tłuszczu, aż puści smalec. Cebule pokrój w kostki, marchewki, pietruszki i seler - w drobną kostkę. Na tłuszczu z boczku podsmaż cebulę do zeszklenia, następnie dodaj pozostałe warzywa i smaż przez 8-10 minut, często mieszając. Kiełbasę pokrój w plastry i dodaj do warzyw na ostatnie 3 minuty smażenia.

Gotowanie krupniku

Do garnka z ugotowanym mięsem dodaj odsączoną kaszę perłową i gotuj przez 20 minut. Następnie dodaj podsmażone warzywa z boczkiem i kiełbasą, wrzuć liście laurowe, majeranek i tymianek. Całość gotuj na małym ogniu przez kolejne 30-40 minut, często mieszając, aby kasza się nie przykleiła do dna. W ostatnich 10 minutach dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek.

Uzyskiwanie konsystencji i smaku

Krupnik powinien mieć gęstą, ale nie zbyt kleistą konsystencję. Kasza perłowa podczas gotowania naturalnie zagęszcza zupę, uwalniając skrobię. Jeśli zupa wydaje ci się za gęsta, dodaj odrobinę gorącego bulionu lub wody. Za rzadką możesz zagęścić, rozcierając część ugotowanej kaszy łyżką o ścianki garnka. Dopraw solą i pieprzem, pamiętając że wędzone składniki już wnoszą słoność. Usuń liście laurowe przed podaniem.

Sposoby podawania

Krupnik podawaj bardzo gorący w głębokich miseczkach, obficie posypany świeżą, drobno posiekaną natką pietruszki. Tradycyjnie serwuje się go z chrupiącym chlebem żytnim, grzankami lub z ziemniakami gotowanymi w mundurkach. Doskonale komponuje się z kiszonymi ogórkami, które przetną tłustość zupy swoją świeżością. W niektórych regionach dodaje się łyżkę śmietany do każdej porcji.

Przechowywanie i warianty regionalne

Krupnik doskonale nadaje się do przechowywania - w lodówce wytrzyma do 4 dni, a jego smak podczas stania jeszcze się pogłębia. Kasza ma tendencję do pęcznienia, więc przy ponownym podgrzewaniu dodaj odrobinę wody. Na Podlasiu krupnik przygotowuje się z dodatkiem grzybów leśnych, w Wielkopolsce często dodaje się białą fasolę, a wariant śląski zawiera więcej kiełbasy i boczku. Wersję wegetariańską możesz przygotować na bulionie warzywnym z dodatkiem suszonych grzybów dla głębi smaku.

Wartości odżywcze (1 porcja): Krupnik to bardzo sycący i wartościowy posiłek dostarczający około 280-340 kcal na porcję oraz 16-20g pełnowartościowego białka. Kasza perłowa jest doskonałym źródłem błonnika pokarmowego, witamin z grupy B, selenu i manganu, które wspierają prawidłową pracę układu trawiennego i nerwowego, a jej niski indeks glikemiczny sprawia, że długo utrzymuje uczucie sytości i stabilizuje poziom cukru we krwi.