



Ania Gotuje
Tylko najlepsze przepisy

Bulion drobiowy

Czas przygotowania: 20 minut

Czas gotowania: 2 godziny

Liczba porcji: 2400 ml bulionu

W 100 ml bulionu:

Wartość energetyczna 21 kcal

Węglowodany 1 g

- W tym cukry 0 g


Białko 2 g

Tłuszcze 1 g

Dieta: bezglutenowa

Składniki

- ☐ kości drobiowe z mięsem, np. korpus z kurczaka 1 kg
- ☐ woda 2,5 l
- ☐ cebula 180 g
- ☐ marchew 2 sztuki - 200 g
- ☐ korzeń pietruszki 1 sztuka - 120 g
- ☐ korzeń selera kawałek o wadze 120 g
- ☐ por kawałek o wadze 100 g
- ☐ ziele angielskie i listek laurowy po 2 sztuki
- ☐ sól 1 płaska łyżka
- ☐ pieprz w ziarnach 1 łyżeczka

 Ukryj zdjęcia

Bulion drobiowy

▼ Krok 1: Składniki umieść w garnku

W sporym garnku umieść kilogram kości drobiowych. Najlepszy będzie korpus z kurczaka. Jeśli jest za mały, to dołóż też podudzie z kurczaka lub też skrzydełka albo szyję z indyka. Dodaj obrane marchewki oraz obrany korzeń pietruszki i kawałek korzenia selera. Cebulę przekrój na pół i podpiecz na suchej patelni od spodu, aż połówki zrobią się bardzo ciemne. Umieść je w garnku z kawałkiem pora. Dorzuć jeszcze dwa listki laurowe, dwa ziarna ziela angielskiego oraz płaską łyżkę soli i łyżeczkę ziaren pieprzu. Jeśli masz pieprz mielony, to wsyp go mniej - pół płaskiej łyżeczki. Na koniec wlej jeszcze 2,5 litra wody.

Porada: Pora możesz pominąć. Dodatkowo można dorzucić jeszcze seler naciowy oraz pół główki czosnku.



▼ Krok 2: Ugotuj bulion

Garnek przykryj przykrywką i zagotuj całość. Gdy woda zacznie się gotować, możesz usunąć szumowiny (ścięte białko). Następnie zredukuj moc palnika do takiej, by bulion cały czas gotował się, jednak nie intensywnie. Całość gotuj pod przykrywką przez dwie godziny.

▼ Krok 3: Odcedź wywar i podawaj

Po tym czasie odcedź cały wywar lub też usuń z garnka mięso z kośćmi, warzywa i wszystkie przyprawy. Ostatecznie wyszło mi około 2400 ml bulionu. Jego finalna ilość może jednak zależeć od garnka i użytej do gotowania przykrywki. Wrzący bulion można przelać do słoika i po przestudzeniu trzymać w lodówce nieco dłużej. Bulion można też mrozić.

Porada: Mięso oraz warzywa można zmielić i upiec pasztet, czy też zrobić farsz do pierogów lub do naleśników. Oddzielnie, mięso można wykorzystać też do potrawy, zaś warzywa np. do sałatki jarzynowej.

Smacznego.

Dziękuję za wspólne gotowanie.

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

