



Ania Gotuje
Tylko najlepsze przepisy

Kwaśnica

Czas przygotowania: 2 godziny

Liczba porcji: około 3 litry zupy


W 100 ml zupy:

Wartość energetyczna 115 kcal

Dieta: bezglutenowa

Składniki

- 500 g dobrej jakości kapusty kiszanej - razem z sokiem
- 500-700 g surowych żeberek (najlepiej z kośćmi)
- 200 g wędzonych żeberek lub wędzonych kości
- 300 g wędzonego boczku - parzony lub surowy wędzony
- około 700 g ziemniaków - po obraniu 500 g
- 2-3 suszone borowiki lub podgrzybki - można pominąć
- 3 ząbki czosnku - około 15 g
- 2 litry wody - 8 szklanek
- zioła i przyprawy: 1 płaska łyżeczka pieprzu; 1 łyżeczka majeranku; 2 listki laurowe; 3 ziarna ziela angielskiego; spora szczypta kminku; ewentualnie sól na koniec

 Ukryj zdjęcia

Kwaśnica

Szklanka ma u mnie pojemność 250 ml.

Do ugotowania kwaśnicy polecam większy garnek o pojemności minimum 4 litrów.

Warzywa ważone były przed ewentualnym obraniem/przygotowaniem.

Zawsze podaję wagę użytych przeze mnie warzyw lub owoców. Nie trzeba jednak stosować się do wytycznych co do grama. Wagi podawane są po to, by łatwiej Wam było zorientować się, jaka mniej więcej ilość potrzebna jest do zrobienia danego dania.

Kalorie policzone zostały na podstawie użytych przeze mnie składników. Jest to więc orientacyjna ilość kalorii, ponieważ Twoje składniki mogą mieć inną liczbę kalorii niż te, których użyłam ja. Z podanej ilości składników otrzymasz około 3000 ml zupy. Zanim zaczniesz szykować kwaśnicę, polecam najpierw przeczytać cały przepis, by przygotować się odpowiednio wcześniej do kolejnych etapów wykonania.

Kwaśnica przepis



W pierwszej kolejności ugotuj żeberka wieprzowe. Tym razem miałam średnio tłuste żeberka z kością, więc użyłam 500 gramów takich żeberek. Pasek pokroiłam na kilka mniejszych kawałków, co jedną kość. Jeśli masz kawałek od chudszej strony (ten bez kości), to możesz go dodać o 200 gramów więcej. Żeberka sprzedawane też są jako "trójkąty". Je również możesz użyć i pokroić na mniejsze kawałki, wzdłuż kości.

Kawałki żeberek umieść w garnku. Do garnka wlej dwa litry zimnej wody. Ustaw średnią moc palnika. Garnek przykryj przykrywką. Jeszcze zanim woda się zagotuje, na powierzchni zbierze się zapewne dość dużo piany. To ścięte białko (szumowiny). Możesz je zebrać łyżką i usunąć (nie trzeba tego jednak robić, ponieważ z czasem nie będzie ich prawie widać). Gdy woda się zagotuje, do garnka z żeberkami dodaj trzy ziarna ziela angielskiego oraz dwa listki laurowe. Garnek ponownie przykryj przykrywką. Żeberka gotuj ma niskiej mocy palnika do miękkości, czyli łącznie około 40-50 minut.

W trakcie gotowania żeberek obierz ziemniaki. Pokrój je na małe kawałki, jak do każdej innej zupy i umieść w osobnym garnku, w osolonej wodzie. Ziemniaki gotuj do miękkości, by dodać je pod koniec szykowania dużego garnka z kwaśnicą. Ugotowane kawałki ziemniaków przełóż do osobnego naczynia. Całej wody z gotowania ziemniaków nie wylewaj od razu. Być może uznasz pod koniec gotowania kwaśnicy, że zupa wyszła Ci za gęsta. Woda z gotowania ziemniaków sprawdzi się wówczas idealnie, jako uzupełnienie płynów.

Porada: Przez cały czas gotowania zupy, kwaśnicę gotuj pod przykrywką.

Po tym czasie mięso powinno być na tyle miękkie, by można było bez trudu wyjąć z niego kości. Kawałki żeberek wyławiam zatem. Usuwam kości, a mięso kroję na jeszcze mniejsze kawałki na jeden kęs. Mięso umieszczam ponownie w garnku. Wsyp płaską łyżeczkę mielonego pieprzu. Do garnka dodaj też kilka suszonych grzybków (można je pominąć).

Około 200 gramów wędzonych żeberek pokrój w kostkę i dodaj do garnka. Obkrojone z mięsa kostki możesz również dodać do zupy. Należy jednak pamiętać o tym, by wyłowić je przed podaniem kwaśnicy na talerze. Tak samo pokrój w kostkę 200 gramów wędzonego boczku. Może to być boczek surowy wędzony lub boczek parzony wędzony (albo 100 gramów jednego i 100 gramów drugiego). Jeśli masz boczek ze skórą, to odkrój ją w całości i śmiało dodaj do zupy w jednym kawałku. Całość zamieszaj i gotuj przez 10 minut.

Porada: Niektórzy dodają też do kwaśnicy słoninę lub podgardle, które kroi się wcześniej w kostkę i smaży na skwarki np. z cebulą.

W tym momencie zdecydowałam się na zmianę garnka na większy. Do garnka dodaj 500 gramów dobrej jakości kiszonej kapusty. Kapustę kiszoną dodajemy do zupy razem z całym jej sokiem. Kapusty nie



odciskamy, nie płuczemy i nie kroimy na mniejsze kawałki. Znów garnek przykryj przykrywką. Kwaśnicę zagotuj, zmniejsz moc palnika do takiej, by całość tylko mrugała/delikatnie się gotowała i gotuj zupę do miękkości kapusty. U mnie trwa to zazwyczaj około 30-40 minut. *Porady:* Kapusta kiszona powinna być kiszona tradycyjnie, solą. Nie kupuj kapusty kwaszonej octem, którą łatwo poznać np. po bardzo jasnej, białawej barwie. Jeśli masz ochotę na więcej aromatycznego mięsa, to w tym momencie możesz dodać też pokrojoną w półplasterki, ulubioną, podwędzaną kiełbasę (ja tego nie robię).

Gdy kapusta zmięknie, do garnka dodaj jeszcze łyżeczkę majeranku (można dać i dwie łyżeczki jeśli lubisz) oraz sporą szczyptę mielonego lub niemielonego kminku. Trzy ząbki czosnku obierz, pokrój w cienkie plasterki i również dodaj do zupy. Całość zamieszaj i gotuj przez 10 minut.

Porada: Czosnek można zamienić (albo dać i jedno i drugie) na podsmażoną wcześniej na smalcu (słoninie lub na podgardlu) cebulę pokrojoną w piórka lub w kostkę. Ja jednak wolę sam czosnek, by kwaśnica nie wyszła za tłusta. Jest to jednak dość dobry dodatek, gdy mamy za mało tłustego mięsa.

Na samym końcu dodaj też ugotowane chwilę wcześniej ziemniaki (oraz ewentualnie trochę wody z gotowania ziemniaków). Zamieszaj kwaśnicę i sprawdź jej smak. Dopiero w tym momencie zdecyduj o tym, czy dodasz do zupy sól. To czy dodaję sól i ewentualnie w jakiej ilości, w dużej mierze zależy od tego, jak mocno słona i kwaśna była moja kapusta. Tym razem soli nie dawałam. Być może dodasz też odrobinę więcej pieprzu.

Kwaśnicę podawaj samą lub z pieczywem.
Smacznego.

Dziękuję za wspólne gotowanie.

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

