



Ania Gotuje
Tylko najlepsze przepisy

Żurek wegetariański

Czas przygotowania: 1 godzina 30 minut

Liczba porcji: około 2200 ml zupy


W 100 ml zupy:

Wartość energetyczna	47 kcal
Węglowodany	3 g
- W tym cukry	1 g
Białko	2 g
Tłuszcze	3 g

Dieta: wegetariańska

Składniki

<input type="radio"/> woda	1 litr
<input type="radio"/> zakwas żytni do żurku	300 ml
<input type="radio"/> cebula	200 g - 1 duża
<input type="radio"/> olej lub masło klarowane	20 ml
<input type="radio"/> ziemniaki	350 g - około 3 sztuki
<input type="radio"/> marchew	130 g - 1 sztuka
<input type="radio"/> chrzan	15 g - 1 płaska łyżka
<input type="radio"/> majeranek	1 łyżka
<input type="radio"/> ziele angielskie i listki laurowe	po 2 sztuki
<input type="radio"/> świeżo wyciśnięty sok z cytryny	2 łyżki
<input type="radio"/> sól	pół łyżeczki
<input type="radio"/> pieprz	1/3 płaskiej łyżeczki
<input type="radio"/> śmietanka kremówka 30 %	50 ml
<input type="radio"/> jajka ugotowane na twardo	4 sztuki
<input type="radio"/> świeża natka pietruszki	do podania

 Ukryj zdjęcia

Żurek wegetariański

Do ugotowania żurku bez mięsa z podanej przeze mnie ilości składników wybierz garnek o pojemności około 3 litrów. Zanim zaczniesz szykować zupę, polecam najpierw przeczytać cały przepis, by przygotować się odpowiednio wcześniej do kolejnych etapów wykonania. Jeśli masz w domu tofu, twaróg oraz suszone grzyby, możesz je z powodzeniem wykorzystać w zupie. W dalszej części przepisu znajdziesz wskazówki, jak dodać te składniki lub czym zastąpić inne. Dowiesz się również, jak przygotować wegańską wersję tego żurku.



▼ Krok 1: Podsmaż cebulę + marchew

Cebulę obierz i poszatkuj drobno. Podsmażaj ją na średniej mocy palnika do zeszklenia (do 10 minut) z 20 ml oleju roślinnego (można też użyć 20 g masła klarowanego) w garnku, w którym planujesz gotować zupę. Po tym czasie do garnka dodaj też obraną i pokrojoną w cienkie plasterki marchewkę. Całość zamieszaj i podsmażam przez 5 minut.

Porada: Jeśli żurek ma być szykowany w wersji wegańskiej, to podsmażasz warzywa tylko na oleju. Jeżeli zaś może być to wersja zarówno wegańska, jak i wegetariańska, to możesz też skorzystać z masła klarowanego. Sama zastosowałam olej rzepakowy.

▼ Krok 2: Dodaj wodę, ziemniaki..

Po tym czasie do garnka wlej jeden litr wody oraz dodaj obrane i pokrojone jak do zupy trzy ziemniaki. Dorzuć również dwa ziarna ziela angielskiego oraz dwa listki laurowe. Garnek przykryj przykrywką i zagotuj zupę. Od momentu, gdy całość zacznie się gotować, odlicz około piętnastu, dwudziestu minut. Po tym czasie warzywa powinny być już miękkie.

Porada: Zwykłą wodę można zamienić też na lekki bulion warzywny. Razem z wodą do garnka można też dodać kilka suszonych grzybów.

▼ Krok 3: Ugotuj jajka

W trakcie gotowania zupy i oczekiwania na to, aż warzywa zmiękną, polecam ugotować na twardo cztery jajka. Do żurku możesz też ugotować znacznie więcej jajek, albo też sięgnąć po jajka przepiórcze.

Porada: W wersji wegańskiej, jajka można zastąpić tofu naturalnym albo wędzonym.

▼ Krok 4: Dodaj chrzan i resztę przypraw

Do zupy z miękkimi warzywami dodaj około 15 gramów wysokiej jakości chrzanu tartego (u mnie ponad 60 % tartego chrzanu), a także pół łyżeczki soli i około jednej trzeciej płaskiej łyżeczki, najlepiej świeżo mielonego pieprzu.

Porada: W wersji wegańskiej sprawdź, czy Twój chrzan nie zawiera nabiału.



▼ Krok 5: Dodaj zakwas, śmietankę i majeranek

Od razu wlej również zakwas żytni do żurku. Polecam skorzystać z mojego przepisu na zakwas na żurek. Możesz też kupić gotowy zakwas w butelce. Jeśli gotujesz go po raz pierwszy lub też wolisz delikatniejsze zupy, to na początek zalecam wlać do garnka 300 ml zakwasu, jak u mnie. Po zagotowaniu sprawdź konsystencję oraz smak żurku. Być może taka ilość zakwasu będzie dla Ciebie wystarczająca. Jeśli nie, to możesz wlać go więcej.. do 500 ml łącznie. Od razu dodaj również łyżkę majeranku oraz dwie łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny (można pominąć). Żurek wegetariański gotuj na minimalnej mocy palnika, bez przykrycia przez około dwie minuty. Powinien w tym czasie ładnie zgęstnieć.

Na samym końcu do żurku można wlać około 50 ml śmietanki kremówki 30 %. Albo też tyle samo śmietanki do zup i sosów 18 %. Nie jest to konieczne, ale śmietanka sprawi, że żurek będzie miał ciekawszy, łagodniejszy smak. Żurek tylko zagotuj i od razu wyłącz. Zanim podasz zupę, polecam sprawdzić jej smak. W razie potrzeby można ją bowiem doprawić solą, pieprzem, a nawet odrobiną cukru czy też większą ilością soku z cytryny.

Porady: Zanim wlejesz zakwas do garnka, koniecznie wymieszaj mąkę z zakwasem na jednolity, mętny płyn. Jeśli Twój zakwas jest po otwarciu lekko gazowany, to nic się nie martw. To całkiem naturalne. W wersji wegańskiej nie dodajesz śmietanki lub też zastępujesz ją śmietanką wegańską.

▼ Krok 6: Podawaj tak jak lubisz

Gotowy żurek wegetariański polecam podawać z jajkiem ugotowanym na twardo. Bardzo dobre są też jajka przepiórcze. Do żurku świetnie pasuje też twaróg typu krajanka. Jak pisałam już wcześniej, w wersji wegańskiej jajka można zastąpić tofu naturalnym lub wędzonym. Porcje warto udekorować natką pietruszki, a zupę podawać z chrupiącym pieczywem.

Smacznego.

Dziękuję za wspólne gotowanie.

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

