



Ania Gotuje
Tylko najlepsze przepisy

Krupnik

Czas przygotowania: 30 minut

Czas gotowania zupy: 1 godzina 40 minut


Liczba porcji: około 2850 gramów zupy

W 100 g zupy:

Wartość energetyczna 50 kcal

Składniki

- około 800 g drobiu - np. dwie duże nogi kurczaka
- 6 łyżek kaszy jęczmiennej np. wiejskiej - 80 g
- 500 g ziemniaków - 4-5 sztuk
- 1 średnia marchew - około 160 g
- 1 mniejszy korzeń pietruszki - około 100 g
- 1 mała cebula lub kawałek pora - 80 g
- 2 litry wody
- po dwie łyżki siekanej natki pietruszki i koperku
- przyprawy: płaska łyżeczka soli; 1/3 płaskiej łyżeczki pieprzu; listek laurowy; 2 ziarna ziela angielskiego; szczypta kurkumy

 Ukryj zdjęcia

Krupnik

Szklanka ma u mnie pojemność 250 ml.

Do ugotowania zupy krupnik z podanej przeze mnie ilości składników wybierz garnek o pojemności minimum 3,8 litra.

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 liczba kalorii, ponieważ Twoje składniki mogą mieć inną liczbę kalorii niż te, których użyłam ja. Z podanej ilości składników otrzymasz pyszny krupnik o wadze około 2850 gramów. Zanim zaczniesz szykować zupę, polecam najpierw przeczytać cały przepis, by przygotować się odpowiednio wcześniej do kolejnych etapów wykonania.

Krupnik przepis

Tym razem gotowałam krupnik na dwóch, dużych nogach kurczaka o łącznej wadze około 800 gramów. Bardzo często sięgam też po połówkę kurczaka lub też mieszam skrzydełka z nogami albo daję kawałek indyka. Na podane proporcje używam łącznie maksymalnie do jednego kilograma mięsa z kurczaka, czy indyka. Czasem gotuję też krupnik na żeberkach wieprzowych lub łączę żeberka z kurczakiem i indykiem. Jeśli mięso wydaje mi się zbyt tłuste to wcześniej usuwam najtłustsze kawałki.

Mięso zalewam dwoma litrami wody. Dodaję listek laurowy, dwa ziarna ziela oraz małą cebulę lub kawałek pora. Cebuli nie podpiekam na suchej patelni lub nad palnikiem, ale można to zrobić. Garnek przykryj przykrywką i zagotuj całość a następnie zmniejsz moc palnika do takiej, by wywar tylko lekko mrugał i gotuj go tak przez pełną godzinę. Jeśli używasz żeberka lub mięsa z indyka, to możesz wydłużyć czas gotowania do 90 minut.

Na zdjęciu poniżej bulion mięsny po pełnej godzinie gotowania. Nic nie wspomniałam o wyławianiu szumowin, ponieważ nie robię tego. Szumowiny to tylko ścięte białko z mięsa. Po dłuższym gotowaniu zbiera się na brzegach garnka i w razie potrzeby można je usunąć lub nie.

Ugotowane mięso oraz cebulkę, listek i dwa ziarna ziela wyławiam przy pomocy szerokiego cedzaka. Mięso odkładałam do lekkiego przestudzenia, by po chwili zdjąć same mięso i ponownie umieścić je w garnku z bulionem (cebula, zioła, skóry, kości i chrząstki nie będą już potrzebne).

W trakcie gotowania mięsnego bulionu polecam przygotować warzywa. Ziemniaki, marchew i pietruszkę obierz i pokrój w kostkę. Ziemniaki pokrój na większe kawałki, zaś pietruszkę i marchew w drobniejszą kostkę.

Porada: Jeśli ziemniaki nie będą umieszczane w bulionie od razu po pokrojeniu, to przełóż je do osobnej miski z zimną wodą, by nie ciemniały. Jeśli zaś lubisz słodsze krupniki, to możesz śmiało dorzucić jeszcze jedną marchewkę do tego warzywnego zestawu.

Pokrojone warzywa umieść w garnku z bulionem i "obranym" mięsem. Od razu wsyp też sześć łyżek kaszy jęczmiennej np. wiejskiej lub perłowej. Będzie to około 80 gramów suchej kaszy. Na koniec wsyp jeszcze płaską łyżeczkę soli oraz 1/3 płaskiej łyżeczki pieprzu. Zamieszaj zawartość garnka i zagotuj. Po zagotowaniu zmniejsz moc palnika do takiej, by krupnik tylko lekko mrugał i gotuj tak zupę pod przykryciem przez 30 minut.

Porada: Kaszę jęczmienną można przed dodaniem do zupy przepłukać zimną wodą przez sitko. Ja jednak tego nie robię, ponieważ nie przeszkadza mi, gdy zupa lekko się zagęszcza. Nawet wolę taką wersję krupniku. Sięgam zazwyczaj po kaszę jęczmienną wiejską, która jest oczyszczona i obłuszczona, ale nie jest wypolerowana. Popularniejsza

do krupniku jest kasza perłowa zwana mazurską, która jest łamana i jeszcze dodatkowo polerowana.

Po tym czasie warzywa i kasza będą już miękkie. Do zupy krupnik dodaj na koniec szczyptę kurkumy (dla zdrowia i koloru) oraz dwie łyżki świeżo siekanego koperku. Zupę zamieszaj i gotuj ostatnie pięć minut. Sprawdź jej smak i w razie potrzeby dodaj np. więcej soli.

Wyłącz zupę.

Natkę pietruszki dodawaj na talerz z nalaną porcją krupniku.

Cała moja rodzina uwielbia krupnik. Gotuję go zawsze na kurczaku, indyku lub żeberkach albo też łączę ze sobą wszystkie te mięsa.

Chciałabym pokazać Wam jeszcze jedną wersję na krupnik, który gotuje się na mięsie wołowym.

Krupnik na wołowinie