

Wiosenna zupa

Pani Barbara Skuta laureatką kolejnego etapu konkursu Rudzkie Smaki. Jej przepis na zupę szczawiową został smakiem marca. Z kolei do końca kwietnia można przesyłać do rudzkiego magistratu przepisy w myśl hasła „słodko ale zdrowo”.

Szczaw to warzywo o wysokiej zawartości witaminy C i żelaza. Ma wyraźny, kwaśny smak. Na sezonową zupę najbardziej nadają się młode, jędrne listki, które dostaniemy na straganach warzywnych wiosną. W pozostałych porach roku do ugotowania zupy możemy wykorzystać szczaw w słoiku.

– Kontynuujemy kulinarną zabawę z rudzkim magistratem. Obok głównej nagrody, którą jest publikacja zwycięskiego przepisu w kalendarzu na przyszły rok, laureaci poszczególnych miesięcy otrzymują w tej edycji książkę kulinarną pt. „Nastoletnie wypiekanie. Pyszne i fit” autorstwa Justyny Dragan – mówi Iwona Małyska z Wydziału Komunikacji Społecznej i Promocji Miasta.

Do końca kwietnia można przesyłać do rudzkiego magistratu przepisy na zdrowe smakołyki. – Czekamy na propozycje fit deserów, ciast czy słodkich dań, ale z wykorzystaniem zdrowych składników – mówi Iwona Małyska. Przepisy można wysłać drogą e-mailową na adres media@ruda-sl.pl z dopiskiem „Rudzkie Smaki”.

Zupa szczawiowa

Składniki:

Wywar:

mięso, najlepiej wieprzowe,

1 korzeń pietruszki,

1 marchewka ,

kawałek selera,

por,

listek laurowy,

pieprz i sól do smaku.

Pozostałe:

2 – 3 pęczki szczawiu,

2-3 ziemniaki,

jajka ugotowane na twardo,

100 ml mleka lub śmietany,

łyżeczka mąki,

przyprawy: sól, pieprz.

Mięso wkładamy do garnka, zalewamy zimną wodą, doprowadzamy do wrzenia. Dodajemy warzywa i gotujemy na małym ogniu, aż będą miękkie. Odcedzamy.

Do wywaru dodajemy posiekaną gotowaną marchewkę, pokrojone w kostkę ziemniaki i gotujemy do czasu, aż ziemniaki będą miękkie. Następnie dodajemy umyte i posiekane listki szczawiu, gotujemy jeszcze kilka minut, przyprawiamy. Zupę zabielaemy mlekiem lub śmietaną z łyżeczką mąki. Do podanej na talerzu porcji dodajemy połówki ugotowanego na twardo jajka.

Smacznego!

Źródło: UM Ruda Śląska