




Krupnik

 Mariola


Polecane na: [zupa](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 65 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

kasza jęczmienna bio - 1 szklanka
marchewka - 4 szt.
pietruszką - 1 szt.
cebula - 1 szt.
seler - 1 kawałek
czosnek - 3 ząbek

imbir plasterek kłącza - 1 cm
natka pietruszki łodygi z liśćmi (mały) - 1 pęczek
koperek świeży - garść
ziemniaki - 6 szt.
mięso (wołowina, wieprzowina, drób) - 350 g
por - 10 cm

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do wody wrzucamy mięso (chude i dobrej jakości najlepiej bio), gałązki natki pietruszki (zostawiamy garść listków aby je posiekać i posypać ugotowaną już zupę) i imbir. Jak się woda zagotuje zbieramy szumy i wrzucam przepłukaną kaszę jęczmienną. Wrzucam tak szybko, bo zależy mi aby się rozgotowała i puściła tzw. kleik. Gdy mięso zaczyna być choć trochę miękkie, wrzucam warzywa (marchewkę, pietruszkę, seler) pokrojone w kostkę, potem dorzucam ziemniaki pokrojone w kosteczkę, pora, cebulę, czosnek. Solę i doprawiam pieprzem, kurkumą. Nalewam do talerzyków, posypuję zieleniną (natką pietruszki i koperkiem).

Smacznego