Potrawka z mięsa z rosołu z pędami dzikiego chmielu zero waste

Nikita

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe, lunchbox**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

15 min

2 porcje

Składniki:

- mięso pozostałe z rosołu - 200-250 g
- pędy dzikiego chmielu - - garść
- cebula szalotka - 1 szt.
- czosnek - 1 ząbek
- podagrycznik - - kilka listków
- masło klarowane (lub olej) - 1 łyżeczka
- ocet domowy lubczyk por, seler, szczypiorek, czosnek (lub jabłkowy) - 1 łyżka
- sól, pieprz - - do smaku
- śmietanka - kilka łyżka

Dodatkowe info:

Pędy chmielu zbieramy od końca marca do maksymalnie połowy maja (sezon zależy od pogody), tylko górne części 10-15 cm (później stają się łykowate i nie smaczne).
U mnie rosną na skraju lasu, mogą rosnąć przy płotach, polach, generalnie jest to uciążliwa roślina do wytępienia, traktowana jak chwasty, ale pyszna. Popularna w Belgii, Holandii, Francji, gdzie są wręcz daniem ekskluzywnym, cena pędów wynosi kilkadziesiąt Euro. Chmiel jest bardzo zdrowy, prócz wielu witamin ma działanie uspokajające i stymulujące trawienie.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mięso po ugotowaniu rosołu (dowolne, u mnie wiejski kogut i kaczka) obrać od kości. Pędy dzikiego chmielu i liście podagrycznika opłukać i osuszyć.
Cebulę szalotkę posiekać w kostkę, czosnek drobniutko pokroić.

KROK 2: Mięso pokroić na mniejsze kawałki. Pędy dzikiego chmielu pokroić na 2-3 cm kawałki, liście podagrycznika posiekać.

KROK 3: W garnku rozgrzać masło klarowane,

udusić cebulę z czosnkiem, dodać mięso i chwilę podsmażyć.

KROK 4: Wrzucić pokrojone pędy dzikiego chmielu i podagrycznik, dusić 2-3 minuty.

KROK 5: Dodać śmietankę, zagotować. Doprawić dobrym octem domowym (lub białym winem), solą i pieprzem. Ja użyłam octu zrobionego z lubczyku, pora, selera, szczypiorku i czosnku (pyszny i aromatyczny).

KROK 6: Potrawkę możemy podawać z pieczywem, ziemniakami lub makaronem.

KROK 7: Ewentualnie spakować do lunchboxa i zabrać ze sobą do pracy.