





Rosół z kluseczkami keto

 Barbara Strużyna

Polecane na: [zupa](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 100 min

 1 porcja

Składniki:

Rosół: -
mięso drobiowe - 1 kg
marchew - 4 szt.
pietruszką - 1 szt.
seler - - kawałek
por - - kawałek
cebula - 1 szt.
natka pietruszki - - pęk
seler naciowy - łodygi - kilka
kurkuma - - kawałek

ziele angielskie - 2 szt.
liść laurowy - 1 szt.
sól i pieprz - - do smaku
Kluski: -
mąka migdałowa - 120 g
jaja - 3 szt.
guma guar - 1 łyżeczka
sól - 1 łyżeczka
olej - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mięso z kurczaka myjemy i wrzucamy do garnka, zalewamy wodą i zostawiamy do zagotowania. Zbieramy powstałe szumowiny, dodajemy liść laurowy i ziele angielskie, gotujemy około 30 min. Po tym czasie dodajemy obraną włoszczyznę. Cebulę delikatnie opalamy i dodajemy do rosółu. Dodajemy zieleninę i obskrobane kłącze kurkumy. Gotujemy przez około 40 minut (do miękkości). Pod koniec gotowania solimy i pieprzymy do smaku.

KROK 2: W trakcie gotowania rosółu, warto przygotować kluseczki. Roztrzepujemy jajka widelcem i dodajemy mąkę migdałową oraz gumę guar. Wszystko dokładnie mieszamy. W garnku zagotowujemy wodę ok. 1,5 litra, dodajemy sól i olej. Małą łyżeczką raz za razem wrzucamy ciasto do lekko gotującej się wody. Gdy wrzucimy wszystkie kluski gotujemy jeszcze

2 minuty na małym ogniu. Cedzakiem wyciągamy z garnka. Kluseczki możemy zrobić na gotującym się rosolu, ale wtedy wywar będzie mętny.