




Zakwas gryczany na żurek

 Dorota Woźniak - Twins Pot


Polecane na: [przetwory](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 45 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

Zakwas: -

Mąka gryczana - 240 g

Woda - 300 ml

Miód gryczany - 2 łyżeczka

Woda z kiszonych ogórków - 2 łyżka

Żurek: -

Zakwas na żurek gryczany kupny lub domowy - 300 ml

Woda - 1 litr

Marchew - 2 szt.

Seler korzeń - kawałek

Por - - kawałek

Cebula - 1 szt.

Ziemniak - 1 szt.

Tofu wędzone - 1 opakowanie

Majeranek - 1 łyżeczka

Sól - do smaku

Pieprz świeżo zmielony - - do smaku

Pieprz ziołowy - do smaku

Mleko sojowe - 100 ml

Sposób przygotowania:

KROK 1: Przygotowanie zakwasu:

1 dzień. W słoiku wymieszać 200g mąki gryczanej + 200ml ciepłej wody+ 1 łyżeczkę miodu + ewentualnie 2 łyżki wody z kiszonych ogórków

2 dzień. Do słoika dodać 2 łyżki mąki gryczanej + 50 ml ciepłej wody. Wymieszać.

3 dzień. Do słoika dodać 2 łyżki mąki gryczanej + 50ml ciepłej wody + 1 łyżeczkę miodu. Wymieszać
Po 3 dniach zakwas już jest aktywny, Widać pęcherzyki powietrza. Ma przyjemny, kwaśny zapach.

Zakwas przelać do butelki i przechowywać w lodówce.

KROK 2: Żurek:

Wodę zagotowujemy. Obieramy warzywa, kroimy je w kostkę lub talarki.

Wsypujemy do wrzącej wody (oprócz ziemniaków). Przyprawiamy.

Po około 20 minutach dodajemy ziemniaki. Chwilę gotujemy i po 15 minutach wlewamy zakwas.

Gotujemy kilka minut, rozrabiamy mleko sojowe z kilkoma łyżkami wywaru i zaprawiamy żurek, dokładamy pokrojone w kostkę tofu, doprawiamy np. sokiem z cytryny.

Smacznego