



Ekonomia w kuchni - rosół i wywary

Rosół często gości na naszych stołach. Połączenie mięsa i warzyw tworzy kombinację, która każdemu nam kojarzy się z niedzielnym obiadem. Ale co w przypadku kiedy chcemy żeby nasza kuchnia była nie tylko różnorodna ale i ekonomiczna? Podsunieśmy Wam kilka pomysłów, które z pozwolą Wam wykorzystać mięso i warzywa z rosółu wtedy, kiedy nie chcemy żeby nasza kuchnia była monotonna. Często nie wiemy co z nimi robić i nie mamy na ich wykorzystanie interesujących propozycji.
W niejednym domu po niedzielnym rosole na drugi dzień na stole pojawia się zupa pomidorowa. Polecamy iść tym kierunkiem i poeksperymentować z innymi zupami, które w składzie mają mięsny wywar.

Może to być zupa

<http://portalkucharski.pl/przepisy/szczegoly/462/Zupa-ogorkowa>

[ogorkowa](#), <http://portalkucharski.pl/przepisy/szczegoly/1431/Zupa-koperkowa>

[koperkowa](#), zupy kremy z różnych warzyw czy

<http://portalkucharski.pl/przepisy/szczegoly/1428/Krupnik-z-kaszy-jeczmiennej>

[krupnik](#). Takie zupy nie wymagają wtedy zbyt wiele czasu na

przygotowanie.
Krupnik
Do wywaru mięsnego

(jeśli jest go mało dolewamy wody) wrzucamy kaszę pęczak, pokrojone w kostkę

ziemniaki, kilka grzybów suszonych i gotujemy 20 minut. Kroimy drobniej

mięso z rosółu a ugotowane warzywa (marchew, pietruszka) ścieramy na tarce o

grubych oczkach, dorzucamy do zupy. Posypujemy natką pietruszki.

Paszteciki
Równie

dobrym pomysłem na wykorzystanie mięsa z rosółu jest przygotowanie

pasztecików. Można je zrobić z ciasta francuskiego, drożdżowego,

ciasta kruchego. Wystarczy przepuścić przez maszynkę lub zmixować mięso z

rosółu i warzywa (wedle uznania), dodać do masy podsmażoną z czosnkiem cebulkę,

jajko i doprawić ulubionymi ziołami (majerankiem, oregano, ziołami prowansalskimi,

tymiankiem), następnie na rozwałkowane ciasto nakładać farsz, zalepić i zapiec w

piekarniku. Mistrzowski sposób na wykorzystanie kurczaka z rosółu. Więcej

przepisów na paszteciki znajdziecie <http://portalkucharski.pl/przepisy/wyszukiwarka/page:1/keyword:paszteciki>

[tutaj](#).
Naleśniki
Można

wykorzystać mięso z rosółu do przyrządzenia wytrawnych naleśników

zapekanych w piekarniku. Będzie to na pewno ciekawa alternatywa dla słodkiej

wersji. Można przygotować naleśniki w klasycznej wersji z mąki pszennej, mleka i

jajka ale my przedstawimy ciekawsze naleśniki bezglutenowe bez mąki i jajek.

Naleśniki gryczane bezglutenowe
Kaszę gryczaną

niepaloną zalewamy na noc przegotowaną wodą w proporcji 1:2. Następnego dnia

blendujemy kaszę z wodą, w której się moczyła i z odrobiną soli. Powstanie

nam konsystencja podobna do ciasta naleśnikowego (jeśli jest gęstsza dolewamy

wody). Do masy możemy dodać odrobinę masła klarowanego lub oleju (wtedy

naleśniki smażymy na suchej patelni) jeśli ich nie dodajemy, naleśniki gryczane

smażymy klasycznie na tłuszczu. Następnie robimy farsz: na odrobinie tłuszczu

podsmażamy cebulkę, czosnek i pokrojone w plasterki pieczarki, kiedy się

przyrumienia dodajemy pokrojone drobniej mięso z rosółu (możemy również

dodać pokrojone drobno warzywa), doprawiamy pieprzem i rozmarynem. Farsz

nakładamy na naleśniki i zwijamy je. Układamy w posmarowanej masłem formie do

zapekania i posypujemy tym serem lub mozzarellą. Zapekamy 15 minut w

piekarniku.

