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? Podsuniemy Wam kilka pomysłów, które z pozwolą Wam wykorzystać mięso i warzywa z rosołu wtedy, kiedy nie chcemy żeby nasza kuchnia była monotonna. Często nie wiemy co z nimi robić i nie mamy na ich wykorzystanie interesujących propozycji.

Zupy
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 ogórkowa, koperkowa, zupy kremy z różnych warzyw czy 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 rosołu 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 rosołu jest przygotowanie pasztecików. Można je zrobić z ciasta francuskiego, drożdżowego, półkruchego. Wystarczy przepuścić przez maszynkę lub zmiksować mięso z rosołu 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 rosołu. Więcej przepisów na paszteciki znajdziecie tutaj.

Naleśniki
Można wykorzystać mięso z rosołu do przyrządzenia wytrawnych naleśników zapiekanych 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 podoba 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 przyrumienią dodajemy pokrojone drobniej mięso z rosołu (możemy również dodać pokrojone drobno warzywa), doprawiamy pieprzem i rozmarynem. Farsz nakładamy na naleśniki i zwijamy je. Układamy w posmarowanej masłem formie do zapiekania i posypujemy żółtym serem lub mozzarellą. Zapiekamy 15 minut w piekarniku.