

Pomidorowa

data aktualizacji: 2021.01.24 autor: Redakcja



Składniki:

- ok. 1/2 kg udek z kurczaka

- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- ok. 100 g korzenia selera
- por
- 200 g koncentratu pomidorowego gęstego (ze słoiczka) lub 250 g koncentratu pomidorowego rzadkiego (z kartonika, butelki)
- 200 ml śmietany 18 proc.
- 2 litry wody
- sól, pieprz,
- liść laurowy
- posiekana natka pietruszki

Wykonanie:

1. Udu kurczaka wkładamy do garnka i zalewamy wodą (1 litr). Gotujemy na małym ogniu. Dodajemy łyżeczkę soli. Po 5-10 minutach dolewamy resztę wody (1 litr). Solimy wodę ponownie i gotujemy całość na większym ogniu.
2. Podczas procesu gotowania wywaru, wyciągamy łyżką cedzakową tzw. szumowiny.
3. Dodajemy pokrojone marchewki, pietruszkę, selera, pora i liść laurowy. Całość możemy delikatnie posolić i popieprzyć. Całość gotujemy przez 20 minut.
4. Wyjmujemy mięso. Teraz czas na pomidory. Dodajemy je sparzone i bez skórki. Z pomidorami możemy dodać odrobinę przecieru pomidorowego, ok. 1-2 łyżki.
5. Zmniejszamy ogień i dodajemy śmietanę, którą najpierw trzeba zaprawić. Wymieszaj wcześniej śmietanę z 2-3 łyżkami zimnej wody i z gorącym wywarem (ok. 1/3 szklanki). Pamiętaj, aby gorący wywar dodawać do śmietany stopniowo.
6. Całość doprawiamy pieprzem. Wrzucamy posiekaną natkę pietruszki.

Podawać z makaronem lub ryżem.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/37931-pomidorowa>