

Rosół - klasyczna polska najzdrowsza zupa

Składniki:

- 1 kurczak o wadze ok. 1,2- 1,5 kg (lub części z kurczaka z kośćmi np. udka, skrzydełka, korpus)
- 3 litry wody
- 2 marchewki
- 2 pietruszki
- ok. ¼ korzenia selera
- 1 cebula
- kawałek pora
- kilka gałązek natki pietruszki
- 2 liście laurowe
- 4 ziarna ziela angielskiego
- ok. 10 ziarenek pieprzu czarnego
- 1/2 łyżki soli
- gałązka świeżego lubczyku (lub 1 łyżeczka suszonego)

Dodatkowo:

- makaron
- posiekana natka pietruszki lub szczypiorek do posypania

Wykonanie:

1. Kurczaka pokroić na części. Oczyszczyć, odciąć nadmiar tłuszczu i kuper. Optukać, przełożyć do garnka i zalać 3 litrami zimnej wody. Doprowadzić do zagotowania.
2. W międzyczasie przygotować warzywa: marchewki, pietruszki, seler, por, gałązki natki pietruszki i lubczyku umyć. Marchewki, pietruszki i seler obrać i pokroić na duże kawałki. Cebulę obrać. Łupiny z cebuli optukać - dodadzą żupie koloru. Cebulę opalić (np. nabić na widelec i opalić nad palnikiem gazowym - tak jak u nas).
3. Po zagotowaniu powstanie szumowina (biało- szara piana), którą należy zebrać łyżką cedzakową, sitkiem lub zwykłą łyżką.
4. Do garnka włożyć marchewki, pietruszki, seler, por, opaloną cebulę z łupinami, liście laurowe, ziela angielskie, ziarenka pieprzu. Zmniejszyć temperaturę palnika na niską (tak, aby woda tylko lekko "mrukała") i gotować bez przykrycia 1 godzinę.
5. Po godzinie gotowania, dodać sól, natkę pietruszki i lubczyk. Gotować dalej 30 minut.
6. Sprawdzić smak rosółu. Według uznania doprawić solą i pieprzem do smaku.
7. Z rosółu wyciągnąć marchewkę i kroimy.
8. Rosół podawać z ugotowanym makaronem, pokrojoną marchewką, kawałkami mięsa z kurczaka i świeżo posiekaną natką pietruszki lub szczypiorkiem.

