

Rosół z indyka – tania zupa dla całej rodziny

Rosół z Indyka. Idealna tania zupa dla całej rodziny. Zupa z serii: **Obiady na tydzień za 100 zł**. Da się naprawdę da się tanio gotować, wystarczy tylko rozpisać sobie na kartce lub w notesie co lubimy, czego nie lubimy i z tych produktów komponować dania.

Dzisiaj przedstawiam Wam rosół z indyka.

Co potrzebujemy aby przygotować rosół z indyka?

- 1-1.50 kg szyjek z indyka – koszt od 5.00 do 6.00 zł/kg – **8,00 zł**
- marchewka ok. 0.50 kg – koszt od 2.50 do 3.00 zł/kg – **2,00 zł**
- pietruszka ok. 0.30 kg – koszt od 3.50 do 5.00 zł/kg – **2,00 zł**
- 1 por ok. 0,40 kg – koszt od 3.50 do 5.00 zł/kg – **2,50 zł**
- 2 cebule ok. 0,30 kg – koszt od 2.50 do 3.00 zł/kg – **1,50 zł**
- 3 ząbki czosnku – koszt od 1.00 do 1.20 zł/kg – **1,00 zł**
- 4-5 liści laurowych, 5-6 ziaren ziela angielskiego, 8-10 ziaren kolendry, 8-10 ziaren czarnego pieprzu – koszt wszystkiego ok **2,00 zł**
- sól i cukier – po jednej łyżce stołowej. – **0,20 zł**

Koszt takiego mega dobrego rosołu to: ok. **20,00 zł**

Przygotowanie rosołu z indyka

Warzywa myjemy i obieramy. Cebule kroimy na połowy i opalamy nad kuchenką gazową w celu jej przypalenia. Jeżeli nie macie

kuchenki gazowej rozwiązaniem jest przypaleniem jej na patelni
– indukcja / kuchenka elektryczna.



Mięso wkładamy do garnka i zalewamy wodą. Gotujemy na wolnym ogniu ok 20-30 minut. Zacznie się ścinać białko i powstaną szumowiny. aby rosół był klarowny przewracamy mięso kilka razy i zbieramy łyżką lub sitkiem spienioną warwę.



Gdy przestaną wydzielać się szumy dodajemy warzywa oraz przyprawy i dolewamy, uzupełniamy wodę.



Ja zawsze przed rozpoczęciem gotowania odsypuję sobie do miseczki wszystkie przyprawy i wsypuję je do gotującej się zupy



Dlaczego używam cukru? Cukier to nośnik smaku. Nie bójcie się wsypać jednej łyżki cukru na duży garnek rosółu. Staram się również by rosół smakował jak rosół □ Czyli przykładowo jeżeli mamy łącznie 2 kg mięsa i warzyw to wody nie może być więcej niż 4L. Rosół gotujemy na małym ogniu od 3 do 4 godzin. Rosół jest zupą tanią ale zarazem wymagającą. Im dłużej się gotuje tym lepiej smakuje. Mitem jest to, że opalana cebula powoduje, że rosół jest bardziej klarowny. Opalana cebula nadaje zupie smaku i koloru. Nic więcej.



Jak wspomniałem wyżej koszt ugotowania takiego rosółu to ok. **20,00 zł**. Czy to dużo? Może się wydawać, że dużo bo opisywałem wcześniej temat: [Obiady na tydzień za 100 zł](#) / rodzina 4 osobowa. Lecz bazy mamy ponad 4L. Z bazy rosółowej możemy wykonać wiele innych zup. Np. pomidorową. Jeżeli rosół Wam zostaje na następny dzień a wiem, że na bank Wam zostanie to odchodzą koszta bulionu.

Podanie rosółu to już zostawiam w Waszej gestii. My lubimy z makaronem własnej roboty oraz natką pietruszki.

Smacznego.