

# Zdrowy rosół z pieczonego kuraka ?

Znowu rosół co? ☐ No ale co poradzić. Rosół to u mnie podstawa. Jeżeli planujecie obiady z wyprzedzeniem to rosół może być bazą na wiele dań. Udało mi się wyrwać tanio skrzydła z kurczaka z wolnego wybiegu. Ponoć bez GMO i inne mity kity ☐ za 1.20 kg skrzydełek zapłaciłem 7,50zł bo wyprzedaż przed terminem była. Dwa ostatnie opakowania. Więcej nie było.

Jeżeli obserwujecie mojego blogaska to zauważyliście temat: [Jak przeżyć za 100zł tygodniowo?](#) Oczywiście chodzi mi tutaj o obiady. Udało mi się zrobić rosół za niecałe 20,00zł i znowu to co zostało posłużyło mi jako jeden z podstawowych składników do Rissotto z prawdziwkami oraz suszonymi pomidorami. Ale o tym w kolejnym wpisie.

## Składniki na Zdrowy rosół z pieczonego kuraka ?



Wspieram lokalne firmy. Jedną z nich jest firma [Interjarek](#), która produkuje naturalne przyprawy. Zainteresowałem się tą firmą ponieważ znalazłem ich przyprawy w osiedlowym markecie Dino. Okazało się, że sprzedają oni tylko i wyłącznie w tej sieci. [Przyprawy Natural](#) są naprawdę dobre i mają bardzo konkurencyjne ceny. Gdy znajdziecie gdzieś u siebie te przyprawy to bez wahania je kupujcie.

1. 1.2kg skrzydełek
2. 1 seler
3. 0.6kg marchewki
4. 0.4kg pietruszki
5. 1 duża por
6. 1 duża cebula

7. przyprawy: sól. czosnek suszony, pieprz ziołowy, pieprz czarny, liść laurowy. ziele angielskie

## **Przygotowanie skrzydełek do pieczenia**

Skrzydełka myjemy, osuszamy i nacieramy solą, pieprzem ziołowym oraz czosnkiem. Wkładamy je do naczynia żaroodpornego. Na wierzch wkładamy przekrojoną cebulę na pół. Całość pieczemy przez godzinę w piekarniku 230C\*.



Warzywa myjemy, obieramy, kroimy i wkładamy do garnka. Wrzucamy kilka ziaren ziela angielskiego, 5 liści laurowych.



Po godzinie wyciągamy z piekarnika skrzydełka i przekładamy je do garnka z warzywami. Cały wytopiony tłuszcz przelamy do środka.



Zalewamy wodą 2 cm powyżej stanu. Całość gotujemy przez minimum 1.5 godziny. Na małym ogniu.

