

Zupa jarzynowa z młodych warzyw z klopsikami z indyka

Mamy okres nowalijkowy, czyli jak znalazł, na smaczną i zdrową zupę z młodymi ziemniakami, groszkiem, kapustą oraz małymi klopsikami z indyka i jarmużu. Polecam, prosto i zdrowo.

Mięso z indyka kroimy na mniejsze kawałki, mielimy w maszynce do mięsa. Jarmuż siekamy na drobne paski. Łączymy mięso z jarmużem i jajkiem, doprawiamy solą i pieprzem. Formujemy maleńkie kotleciki (jak orzechy włoskie).

Warzywa młode (nawet ziemniaki) nie wymagają obierania, należy je jedynie dokładnie wypłukać wodą.

Do dużego garnka wlewamy wodę, dodajemy posiekaną w paski kapustę, marchewkę w talarki, ziemniaki w połówki lub ćwiartki. Na początek dodajemy 1 płaską łyżeczkę soli. Dodajemy przekrojoną na pół cebulę i czosnek.. Całość gotujemy 45-50minut. Po 20 minutach dodajemy groszek cukrowy razem z osłonkami (także pokrojony w połówki), klopsiki oraz olej rzepakowy. Smakujemy, doprawiamy solą i pieprzem jeśli trzeba. Gotujemy na małym ogniu, co jakiś czas mieszając.

Na 5 minut przed ściągnięciem z ognia, siekamy drobno koperek, dodajemy do zupy. Zupa jest jeszcze lepsza na drugi dzień.

Smacznego!

Składniki na 8 porcji:

- 500g fileta z piersi indyka
- 100g jarmużu
- 1 małe jajko lub samo białko
- pół główki młodej kapusty
- 3-4 młode marchewki
- garść młodego groszku cukrowego
- kilka małych młodych ziemniaków
- pęczek koperku
- 1 cebula
- 2-3l wody
- sól i pieprz
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka oleju rzepakowego