Zupa gołąbkowa

data aktualizacji: 2020.02.02 autor: Redakcja

Składniki:

- 500 g mielonej łopatki wieprzowej
- pół małej główki kapusty - 700 g
- 2 średnie cebule - 330 g
- 3 małe marchewki - 220 g
- 1 puszka krojonych pomidorów - 400 g
- 4 łyżki koncentratu pomidorowego
- 8 szklanek wody - 2 litry
- niecałe pół szklanki ryżu - do 130 g (można pominąć)
- 2 łyżki oleju roślinnego
- przyprawy i zioła: 2 duże liście laurowe, 4 ziarna ziela angielskiego, 2 płaskie łyżki słodkiej papryki, po płaskiej łyżce soli i cukru, łyżka majeranku, płaska łyżeczka pieprzu

Pół kilograma łopatki wieprzowej zmiel w maszynce do mielenia mięsa. Wybierz średnie oczka. Nagrzej średniej wielkości patelnię i wlej jedną łyżkę oleju.

Na patelni umieść mięso mielone oraz przyprawy: 2 płaskie łyżki słodkiej papryki, po płaskiej łyżce

soli i cukru, łyżkę majeranku i płaską łyżeczkę pieprzu. Całość wymieszaj dokładnie. Mięso z przyprawami smaż do 7 minut na średniej mocy palnika a następnie wyłącz i odstaw na bok.

Do garnka, w którym będziesz gotować zupę (pojemność około 6 litrów) wlej łyżkę delikatnej oliwy lub olej roślinny. Dodaj poszatkowaną cebulę i zeszklij ją.

Następnie dodaj do zeszklonej cebuli pokrojone w drobną kostkę marchewki.

Kapustę poszatkuj i umieść w garnku z cebulą i marchewką. Dodaj też dwa duże liście laurowe oraz cztery ziarna ziela angielskiego.

Do garnka wlej dwa litry wody lub bulionu warzywnego. Garnek przykryj przykrywką i gotuj całość przez 15 minut na średniej mocy palnika.

Po tym czasie do zupy dodaj też całą puszkę pomidorów oraz niecałe pół szklanki suchego ryżu. Zupę gotuj jeszcze około 15 minut.

Na koniec dodaj jeszcze mięso mielone z patelni oraz cztery łyżki koncentratu pomidorowego. Całość zamieszaj i sprawdź smak zupy.

Źródło: https://zyrardow.eglos.pl/aktualnosci/item/34481-zupa-golabkowa