Куриный бульон с манными клёцками

Автор: Мухаббат
26.04.2012 07:50 - Обновлено 26.04.2012 07:56

Куриный бульон, это диетическое блюдо, обладающее многими полезными свойствами. Куриный бульон способствует скорейшему выздоровлению при некоторых заболеваниях. Бульоны помогают при простудных заболеваниях, поскольку содержат вещества, обладающие противовоспалительным действием. Куриный бульон способен улучшить состояние сердечнососудистой системы, так как содержит особые белки в нужной концентрации. Бульон помогает при некоторых заболеваниях желудка, например, он повышает кислотность, и усиливает выделение желудочного сока. Это первое блюдо - прекрасная альтернатива обычному куриному супу с картофелем или лапшой.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 гр. курицы

1 средняя луковица

1 средняя морковь

50 гр. манной крупы

1 яйцо

соль

укроп

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Курицу вымыть, выложить в кастрюлю и залить 2 л. холодной воды. После закипания, снять пену, добавить очищенную луковицу (не разрезая) и готовить бульон на слабом огне до готовности курицы (приблизительно 1,5 часа). В конце варки посолить бульон, вынуть луковицу и процедить бульон. Вынуть курицу и отделить филе от костей.

Морковь вымыть, очистить и нарезать тонкими кружочками.

От общего количества бульона, отлить 150 мл., довести до кипения и потихонечку всыпать манку тонкой струйкой постоянно помешивая. Варить 3 минуты. Слегка остудить, затем в манную массу вбить яйцо и хорошо перемешать.

Оставшийся бульон довести до кипения, добавить морковь и варить 5 минут. Затем чайной ложечкой формовать клёцки и опускать в кипящий бульон. Варить еще минуты 4-5.

Разлить суп по тарелкам, в каждую добавить по кусочку курицы и веточку укропа (можно укроп мелко нарезать). Дополнительно можно подать молотый чёрный перец.

{jcomments on}