



BezOkruszka.pl

Zdrowe i pyszne
przepisy bezglutenowe

Żurek bezglutenowy

Wywar z warzyw

- 1,5 l wody
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- kawałek selera
- biała część pora
- 1 mała cebula
- 1 ząbek czosnku
- 2 plasterki suszonych grzybów
- 5 ziarenek ziela angielskiego
- 2 liście laurowe

Żurek

- 4 kromki bezglutenowego chleba (użyłam chleba na sodzie, ale może być też na zakwasie albo kupny, najlepiej razowy)
- 3 ząbki czosnku
- 2 łyżeczki suszonego majeranku
- 1 liść laurowy
- 1 łyżka oliwy lub oleju rzepakowego
- 100 ml kwaśnej śmietany (sprawdź skład i ostrzeżenie o alergenach)
- sok z 1 cytryny
- świeżo zmielony czarny pieprz
- sól

Do podania

- ugotowane na twardo jajka
- kiełbasa (bezglutenowa z certyfikatem lub z zaufanego źródła)

1. Do garnka wlej 1,5 l wody i zagotuj. 2. Warzywa na wywar obierz, opłucz i włóż do gotującej się wody razem z czosnkiem, grzybkami, zielem i liśćmi laurowymi. 3. Gotuj 30 minut na wolnym ogniu i odcedź wszystko łyżką cedzakową.
4. Do bulionu włóż kromki chleba bezglutenowego, dodaj majeranek, drobno posiekany czosnek, liść laurowy i oliwę.
5. Zagotuj i trzymaj na ogniu ok. 10–15 minut, aż chleb się całkowicie rozpadnie. 6. Zdejmij z ognia, dopraw porządnie solą, pieprzem. 7. Do miseczki wlej śmietanę i stopniowo,



PRZEPIS NA 1,7 L ŻURKU



Bezglutenowy

ZAWIERA:



Jaja Nabiał

Kiełbasa jest klasycznym dodatkiem do wielkanocnego żurku, ale nie jest obowiązkowa. Równie dobrze będzie smakować z samym jajkiem. Jeśli jednak zdecydujesz się ją dodać, pamiętaj, by podczas zakupów uważnie sprawdzać skład i ostrzeżenie o zawartości glutenu. Tyczy się to również wędlin i wszystkich mięsnych wyrobów. Wyroby ekologiczne rzadziej zawierają gluten, ale zawsze się upewnij!



łyżka po łyżce dodawaj do niej gorącą zupę, za każdym razem mieszając. Śmietana się ogrzeje do temp. zupy (powinna zacząć lekko parować) i zapobiegnie to jej zwarzeniu. **8.** Śmietanę wlej do żurku, energicznie mieszając. **9.** Kolejno dodaj sok wyciśnięty z cytryny i zamieszaj. **10.** W razie potrzeby dopraw solą i pieprzem do smaku. **11.** Żurek odstaw na 2–3 godziny, stanie się bardziej aromatyczna. **12.** Przed podaniem podgrzej, ale nie doprowadzaj do wrzenia. Podawaj z jajkiem pokrojonym na ćwiarki, plasterkami kiełbasy i ugotowaną marchewką z wywaru.