

Krupoto



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 35min
Celkový čas: 45min , Porce: 2

1275 kalorií , **0 g** cukrů , **32 g** tuků , **20 g** bílkovin

Autor: Vera

Odkaz: <https://srecepty.cz/krupoto>

Příprava

Cibuli najemno nakrájíme a orestujeme na oleji. Pak přidáme koření a kroupy a smažíme. Asi po minutě podlijeme částí vařícího bujónu (já si jej dělám do zásoby a mrazím, ale klidně můžete použít i hotové vývary - je lepší, když jej vedle v hrnci vaříte a postupně s ním kroupy podléváte). Pak přidáme tymián (čerstvý - pokud jste použili sušený, já ho dávám spolu s ostatním kořením na začátku). Až se vývar vyvaří, znovu podlijte tak, aby byly kroupy ponořené. Vařte do měkka cca 30 minut. Mezitím si oloupejte a nařežte na kousky mrkev a nakrájejte pórek. Mrkev přidejte do krup cca po 20 minutách vaření a pórek cca 5 minut před koncem. Nakonec osolte a opepřete dle chuti.

Tip k receptu

Já jsem k tomuto jídlu připravila krkovičku na česneku. Je v souvisejících receptech.

Ingredience

- 1 cibule
- 2 lžíce oleje
- 1 lžička koriandru (drcená semínka)
- 1 lžička kurkumy
- 250 g krup
- 0,7 l zeleninového vývaru (může být i kuřecí nebo hovězí)
- 2 mrkve
- 1 pórek
- 1 lžička tymiánu nebo 4 snítky čerstvého
- pepř
- sůl

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod, Příloha

