

Králičí vývar s quinoou



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 2h 30min
Celkový čas: 3h 0min , Porce: 4

2533 kalorií , **0 g** cukrů , **273 g** tuků , **5 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/kralici-vyvar-s-quinoou>

Příprava

Skelet z králíka pečeme 10-15 minut na 200 °C. Jednu cibuli oloupeme – necháme ji ale vcelku a necháme na ní poslední vrstvu „kabátku“. Kořenovou zeleninu očistíme a nakrájíme na kolečka. Polovinu z ní opečeme na směsi z másla a oleje. Po chvíli zalijeme vínem a necháme ho vypařit. Poté přidáme předpečený skelet, litr a půl vody a koření. Necháme 2 hodiny „táhnout“ (tj. vaříme na co nejmírnějším plameni).

Zbylou zeleninu nakrájíme na tenká kolečka nebo na nudličky (podle chuti). Z králíčího skeletu obereme zbylé maso a vrátíme ho do polévky. Quinou vaříme 15 minut ve vodě okořeněné kurkumou, římským kmínem a solí. Poté přidáme do polévky. Nakonec přidáme i zbylou zeleninu, ale už nevaříme – necháme ji jen tak na pět minut odležet v horké polévce.

▣ Tip k receptu

Koření do polévky jsme mohli restovat zároveň s kořenovou zeleninou – lépe by pustilo vůni.

Ingredience

- 2 ks cibule
- 2 ks mrkve
- 2 ks kořenové petržele
- 1 ks bobkového listu
- 3 ks nového koření
- 200 g bulvového celeru
- 300 g másla
- 200 ml bílého vína
- 7 g pepře
- 7 g kurkumy
- 7 g kmínu římského
- 1 ks cukety
- 1 lžička soli
- 8 lžíc quinoi (Merlík)
- 2-3 lžíce slunečnicového oleje
- 1/2 lžičky pepře

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Bezlepková, Celoročně,
Finančně nenáročné, Drůbež a králík, Polévka

