

Majchec Piotr

## Eko-potrawa wielkanocna

### Zakwaszony żurek

#### SKŁADNIKI:

- 1 litr wody na zakwas,
- 3 ząbki czosnku,
- 2 kulki ziela angielskiego,
- 2 liście laurowe,
- skórka z kromki razowego chleba z domowego wypieku,
- 3 łyżki jogurtu naturalnego,
- ½ łyżeczki majeranku,
- pietruszka (nać) z domowego ogródka,
- sól himalajska do smaku,
- pieprz kolorowy świeżo zmielony do smaku,
- kabanosy ekologiczne,
- jajka domowe,
- 1 kostka rosółowa, najlepiej grzybowa,
- 2 cebule,
- 1 łyżka masła.

### Jak przyrządzić:

Zakwas na żurek: 2 ząbki czosnku lekko zmiażdż, do naczynia wsyp mąkę, dodaj czosnek, przyprawy i skórę z chleba, wszystko wymieszaj, przykryj talerzykiem lub nakryj szmatką. Odstaw na 3-4 dni.

### Żurek:

W garnku przypal 1 czosnek w łupkach, wyciągnij go, obierz i zgnieć. Dzięki temu nasza zupa nabierze wyrazistego posmaku, a czosnek będzie delikatniejszy w smaku. Zakwas wymieszaj z bulionem ok. 1 litr zakwasu na 0.5 litra wywaru, z odrobiną soli, liśćmi laurowymi, zielem angielskim, kostką grzybową. Wymieszaj i zagotuj. Wlej do garnka w którym podpiekaliśmy czosnek.

Masło podgrzej na patelni, dodaj posiekana cebulę, smaż, żeby nabrała złotego koloru. Część dodaj do żurku.

Dopraw jogurtem naturalnym. Żeby żurek był wyrazisty możesz dodać niewielką ilość wody z ogórków kiszonych, 1-2 łyżki.

Kabanosy pokrój w plastry ok. 1 cm. i nabij na wykałaczki.

Jajka ugotuj na miękko.

Do talerza wlej gorący żurek, na środek dodaj jajko (delikatnie ściągnij część skorupki, a jajko wyjmij łyżeczką), żółtko powinno się rozlać. Całość ozdób pozostałą cebulką, zieloną pietruszką, dopraw pieprzem i dodaj kabanosy.

PS. możesz jeść żur z ziemniakami lub chlebem razowym. **Smacznego !**

