

Kuřecí polévka

kuřecí skelet nebo křídla či krky
očištěná kořenová zelenina (2 mrkve, 2 petržele a kus celeru)
oloupaná cibule vcelku
2 stroužky česneku
bobkový list
několik kuliček pepře
snítka libečku
sůl
asi litr vody
zelené natě na dozdobení
polévkové těstoviny nebo rýže

Maso s kostmi omyjeme, větší kusy přesekneme, vložíme do hrnce a zalijeme studenou vodou. Přidáme cibuli, česnek, koření a na větší kusy nakrájenou polovinu zeleniny. Zvolna vaříme asi hodinu. Vývar přelijeme přes cedník do nového hrnce, vložíme nadrobno nakrájenou nebo nastrouhanou druhou polovinu zeleniny. Vaříme opět asi 15 minut, mezitím obereme maso od kosti, nadrobno nakrájíme a vložíme do polévky. Jako zavářku použijeme dušenou rýži nebo uvařené polévkové těstoviny. Se zavářkou ještě necháme projít varem, dochutíme a na talíři dozdobíme zelenými bylinkami.

Použijeme především jako prevenci při chřipkách a při rekonvalescenci.

Vývar můžeme použít jako základ jiných polévek, omáček nebo třeba do risotta.

--- recepty od efči --- <http://www.hubatici.cz> ---