



PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

# Rosół

Instrukcja przygotowania

Przez długie lata rosół, szczególnie z drobiu, trafiał na polskie stoły kilka razy w tygodniu. Podstawą tego dania były zazwyczaj stare kury, które już nie znosiły jajek, a ich żylaste mięso nie nadawało się już do niczego innego. Ponadto rosół uważano za najlepszy posiłek dla chorych, szczególnie na przeziębienie. Gorący rosół podnosi temperaturę w nosie i w gardle, tworząc niedogodne warunki dla wirusów. Dodatkowo, ma jeszcze wiele innych walorów, które sprzyjają zdrowieniu.





---

Klasyczny rosół powinno się gotować bardzo długo, na małym ogniu, a następnie specjalnymi sposobami usunąć nadmiar tłuszczu. Nieodłącznym dodatkiem do rosółu była dla naszych babć kostka maggi, której główny składnik to suszone ziele lubczyku. Dzisiaj chciałam zaproponować Wam ugotowanie prawdziwego, domowego rosółu. Bez sztucznych polepszaczy smaku. W jego składzie będą jedynie mięso, warzywa i przyprawy. To idealny posiłek, który rozgrzewa w zimne dni, a jednocześnie pomaga w wykurowaniu się z przeziębienia.

# Składniki cz.1

## MIĘSO

Możemy użyć dowolnego mięsa, jednak klasyczny rosół ugotowany jest na mięsie z kury. Kupujemy tzw. porcję rosołową. Jeśli chcemy ugotować rosół łagodniejszy w smaku, wybieramy kurczaka, jeśli zaś mamy ochotę na bardziej wyrazisty - wołowinę.



# Składniki cz.2

## WŁOSZCZYZNA

Włoszczyzna to zestaw warzyw, idealnie dobrany do ugotowania rosółu. W skład włoszczyzny wchodzi: marchewka, pietruszka, por i seler. Można użyć selera korzeniowego lub naciowego. Ze względu na łagodniejszy smak, ja wybrałam zielone łodygi selera naciowego.

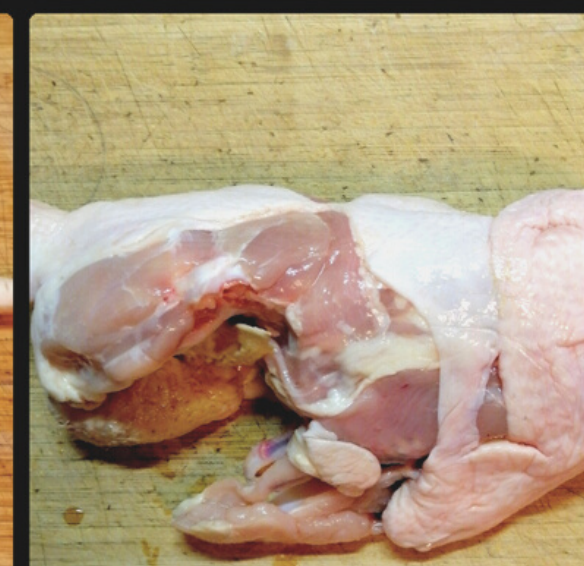
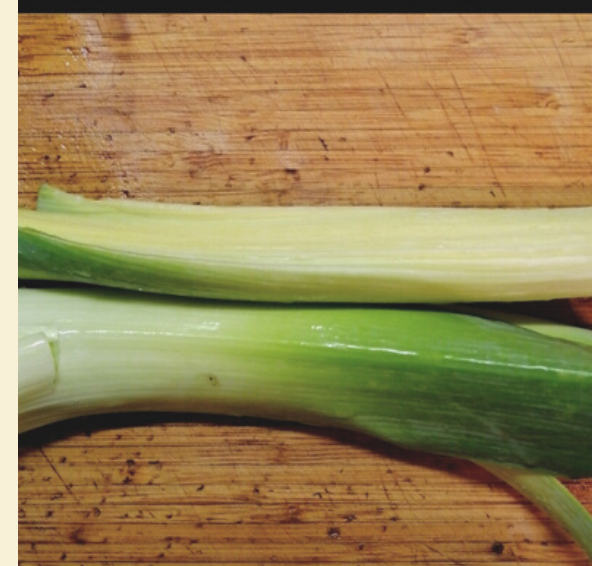
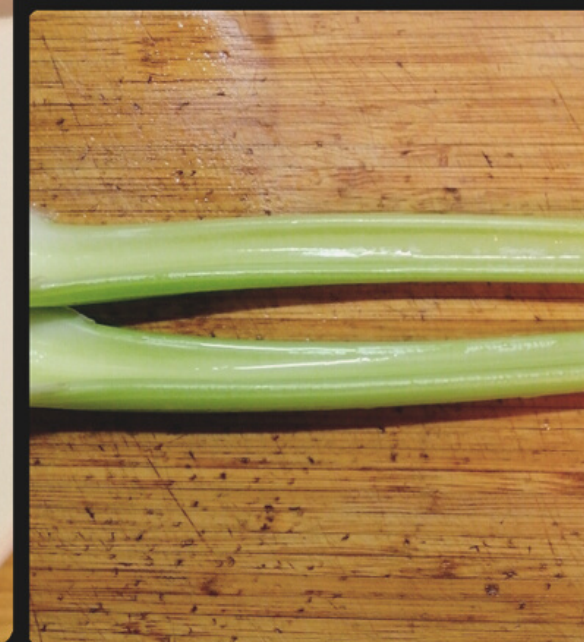


# Składniki cz.3

## PRZYPRAWY

W skład przypraw rosółowych wchodzi:

- sól
- pieprz ziarnisty
- ziele angielskie
- lubczyk
- liść laurowy
- sproszkowana kurkuma



# Sposób przygotowania

## CZYNNOŚĆ NR 1.

Mięso wkładamy do garnka z zimną wodą, dodajemy przyprawy i gotujemy na bardzo wolnym ogniu około 1 godzinę.



# Sposób przygotowania

## CZYNNOŚĆ NR 2.

Do mięsa dodajemy warzywa i dalej gotujemy (pod przykryciem) kolejne 2 godziny na bardzo wolnym ogniu.





# Sposób przygotowania

## CZYNNOŚĆ NR 3.

Ugotowany rosół jest klarowny, a warzywa opadają na dno. Gotowy rosół podajemy z makaronem typu nitki.

