

Cea mai Vitaminizată Zamă – Ciorbă crudă de pui cu legume



Cea mai Vitaminizată Zamă – Ciorbă crudă de pui cu legume



Această rețetă neobișnuită de **Ciorbă crudă de pui cu legume**, dar incredibil de gustoasă, oferă o nouă perspectivă asupra ciorbelor tradiționale, aducând în prim-plan prospețimea ingredientelor. Este perfectă pentru cei care caută să experimenteze în bucătărie și să încerce ceva diferit, menținându-și totodată dieta sănătoasă și echilibrată.

Pentru supa de pui:

- 2-4 pulpe pui
- 1 pătrunjel rădăcină
- 3 morcovi medii
- 3 cepe mici
- 3 tulpini țelină apio
- 1 linguriță sare
- 3.5 l apă

Pentru ciorba crudă:

- 1 morcov mare
- 1 pătrunjel rădăcină

- 100 g țelină rădăcină
- 100 g gogoșari la oțet
- 20 g leuștean la oțet
- o legătură pătrunjel

1. Așază pulpele de pui într-o oală mare și adaugă apă rece peste ele pentru a permite sângelui să iasă fără a coagula.



2. Adaugă legumele (păstârnac, morcovi, cepe, țelină apio) întregi sau tăiate în jumătate pentru a îmbogăți gustul ciorbei.

3. Sărează după gust și lasă ciorba să fiarbă la foc moderat până începe să dea în clocot, apoi reduce focul și lasă să fierbă lent pentru 2 ore. Spumează la nevoie.

4. Între timp, tăie morcovii, țelina și păstârnacul în cubulețe mici pentru a adăuga textură și prospețime ciorbei.



5. Fierbe separat tăieței de pui.

6. Într-un bol, adaugă legumele crude tăiate cubulețe, puțin gogoșar la oțet și leuștean la oțet după gust.

7. Adaugă tăieței fierți peste legume.



8. Toarnă deasupra zeama fierbinte de pui, asigurându-te că legumele și tăieței sunt acoperiți.

9. Opțional, adaugă verdețuri proaspete tocate pentru un plus de aromă și culoare.

10. Servește ciorba “crudă” fierbinte, savurând combinația de texturi și gusturi vibrante.

