

Warzywo dnia: kurki

[Strona główna](#) » [Zdrowie](#) » Warzywo dnia: kurki

Lubicie grzyby? Znacie kurki? Przedstawiamy Wam te pyszne grzyby, z których można wyczarować wiele smakowitych potraw.



Warzywo dnia: kurki

Pieprznik jadalny, czyli grzyb większości znany pod nazwą "kurka". Możemy ją znaleźć praktycznie na terenie całego kraju, a jej charakterystyczny wygląd sprawia, że trudno ją pomylić z innym grzybem.

Kurki mają delikatny smak z wyczuwalnym pieprzowym akcentem. Zawierają w sobie dużo wody i niewielkie ilości [tłuszczu](#) oraz białka. W nieznacznych ilościach posiadają też witaminy z grupy B, C, D, E, wapń, jod, beta karoten, czy fluor.

Kurki możemy przygotować na wiele sposobów. Najprostszą potrawą z pieprzników jadalnych jest ich usmażenie z masłem. Wystarczy je obrać, wyłożyć na patelnię z rozgrzany masłem i podsmażyć.

Jeżeli do tego dodamy śmietanę, uzyskamy bardzo smaczny sos. Te [grzyby](#) możemy dodać również do jajecznicy, której smak niewątpliwie wzbogacą.



Warzywo dnia: kurki

Kurki mogą nam posłużyć również jako składnik sałatek. Doskonale się komponują z różnego rodzaju sałatami, np. [rukolą](#). Są również bardzo dobrym dodatkiem do mięs, [ryb](#). Dość dużym zainteresowaniem cieszą się też zupy i kremy z kurek.

Jeżeli chcemy cieszyć się ich smakiem przez praktycznie cały rok, możemy je zamarynować, zamrozić, lub zasuszyć.

Warto jednak pamiętać, że kurki są ciężko strawne.

Przedstawiamy Wam nasze propozycje przygotowania tych grzybów.

Zupa kurkowa z sokiem marchwiowym

Składniki:

- ok. 0,5 kg kurek
- 1 cebula
- ok. 6 średnich ziemniaków
- 1 litr wywaru warzywnego
- 3 łyżeczki masła
- 1 łyżeczka mąki pszennej
- ok. 0,5 szklanki świeżego soku z marchwi
- przyprawy do smaku (sól, pieprz ziołowy)

Przygotowanie:

Grzyby dokładnie oczyścić, opłukać wodą, większe można pokroić. Masło rozpuścić na patelni, wrzucić drobno posiekaną cebulę i zeszklić. Następnie dodać kurki i smażyć ok. 4 min. Wszystko posypać mąką i wymieszać.

Obrane ziemniaki zalać wywarem, aby były w nim zanurzone i gotować do momentu, aż zaczną się rozpadać. Wtedy do ziemniaków dodać przygotowane grzyby i razem gotować przez kilka minut. Wszystko przyprawić do smaku (najlepiej solą i pieprzem ziołowym). Dolać sok marchwiowy i przez chwilę podgrzewać.

Przygotowaną zupę można podawać posypaną szczypiorkiem.

Sałatka z kurkami

Składniki:

- 0,5 kg kurek
- 100g boczku wieprzowego
- 6 łyżek oliwy z oliwek
- 3 ząbki czosnku,
- 4 gałązki tymianku
- 6 jajek
- 1 sałata masłowa

- 2 szklanki rukoli
- sos vinegrett, ciabatta i sól wg uznania.

Przygotowanie:

Grzyby oczyścić i pokroić, boczek pokroić w plastry, piekarnik nagrzać do 220 st. Tymianek i 4 łyżki oliwy wymieszać w misce, dodać 2 zmiążdżone ząbki czosnku, kurki(przyprawione solą, pieprzem wg. uznania). Blachę wysmarować olejem i wsypać do niego przygotowane grzyby, następnie piec ok. 6 minut, aż będą miękkie. Pokrojony boczek podsmażyć używając 1 łyżki oleju, następnie wyjąć go na serwetę, aby pozbyć się zbędnego tłuszczu.

Ciabattę pokroić w kromki, nasączyć oliwą, wstawić do piekarnika i podpiec do osiągnięcia złotego koloru, następnie natrzeć ją ząbkiem czosnku.

Jajka ugotować na twardo, porwać liście sałaty.

Wsypać sałatę, rukolę, na to grzyby, pokrojone jajka, boczek i zalać sosem vinegrett.

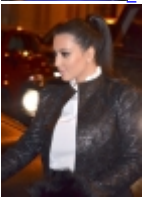
Sałatkę podajemy z przygotowanymi tostami z ciabatty.

Skusicie się?

Kucyk w galowej odsłonie!

1/11 [>](#)







Źródło: MilionKobiet.pl

Foto: Thinkstock

**Milion
Kobiet.pl**