

# 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 nieznacznym 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.

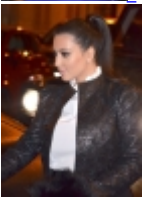
Sałatkę podajemy z przygotowanymi tostami z ciabatty.

**Skusicie się?**

## **Kucyk w galowej odsłonie!**

1/11 [>](#)







**Źródło: [MilionKobiet.pl](http://MilionKobiet.pl)**

**Foto: Thinkstock**

**Milion  
Kobiet.pl**