



CHŁODNIK Z BOTWINY Z KONFITOWANYM ŻÓŁTKIEM I KWIATAMI CUKINII



20 MINUT

należy uwzględnić
dodatki czas
na konfitowanie żółtka
oraz schłodzenie potrawy



4 PORCJE

SKŁADNIKI



chłodnik:

- 800 ml bulionu warzywnego
- 1 pęczek botwiny z buraczkami
- 5-6 ogórków gruntowych
- 2 pęczki rzodkiewki
- 1 duża cebula dymka lub kilka sztuk mniejszych
- ½ pęczka koperku
- 400 ml dobrego kefiru
- 300 g prawdziwego jogurtu greckiego
- 2-3 łyżki octu winnego
- 2-3 łyżki oliwy extra virgin
- sól, cukier i pieprz do smaku

dodatki:

- 4 jaja Kotliny Natury
- 3 ząbki czosnku
- olej rzepakowy do smażenia w głębokim tłuszczu
- 4 kwiaty cukinii
- 1 młoda cukinia lub patison
- 4 łyżki mąki ryżowej
- 4 łyżki mąki pszennej
- zimna woda gazowana
- sól

PRZYGOTOWANIE



1. Rozgrzewamy piekarnik do 65 stopni i wstawiamy do niego na 30 minut mały rondel wypełniony do ½ wysokości olejem z rozgniecionymi ząbkami czosnku. Wybijamy jaja do miseczki. Ostrożnie wyciągamy żółtka, przekładając między dłońmi, oddzielamy sprawnie od białek i przekładamy prosto do ciepłego oleju. Żółtka konfitujemy w 65 stopniach ok. 1 godziny. Po tym czasie powinny mieć zwartą, plastyczną konsystencję. Wyciągamy z oleju, aby zahamować dalsze gotowanie.
2. Botwinę myjemy, buraczki obieramy i drobno siekamy lub ścieramy na tarce o grubych oczkach. Łodygi i liście drobno kroimy. Zagotowujemy w garnku bulion, dodajemy do niego sól do smaku i gotujemy botwinę do miękkości (10 - 15 minut). W połowie gotowania wlewamy ocet. Zioła drobno siekamy. Ogórki i rzodkiewki kroimy w małą kosteczkę (zostawiamy kilka rzodkiewek do dekoracji). Do ostudzonej botwiny i bulionu dodajemy pokrojone warzywa, zioła, oliwę, kefir i jogurt. Doprawiamy do smaku solą, pieprzem i ewentualnie szczyptą cukru. Wstawiamy do lodówki na minimum 4 godziny.
3. Mąkę pszenną i ryżową doprawiamy porządną szczyptą soli i mieszamy trzepaczką z gazowaną wodą, aby otrzymać konsystencję ciasta naleśnikowego. W cieście zanurzamy kwiaty cukinii, lekko odsączamy i smażymy w rozgrzanym do 180 stopni tłuszczu (możemy użyć oleju po konfitowaniu żółtka).
4. Chłodnik podajemy z konfitowanym żółtkiem, kwiatami cukinii i dekorujemy plasterkami rzodkiewki, drobno posiekaną cukinią lub patisonem oraz świeżymi ziołami.



KOTLINANATURY.PL TO MARKA WYBORNICH JAJ Z CHOWU EKOLOGICZNEGO, WOLNEGO WYBIEGU, ŚCIÓŁKOWEGO, A TAKŻE ZNOSZONYCH PRZEZ KURY ZIELONONÓŻKI.

WIĘCEJ PRZEPISÓW ZNAJDZIESZ NA:

EGGSPERCI.PL