

А КАК ВЫ ВАРИТЕ БУЛЬОН?



Приготовление:

На днях, во время тренировки, разговорилась со своим тренером о домашних яйцах, курице и бульоне и поняла, что многие не знают способ, которым я пользуюсь уже много лет. Я подсмотрела его у Костиной бабушки и теперь всегда так делаю.

1. Если ты варишь бульон из целой курицы, лучше возьми домашнюю.

2. Если такой возможности нет, и ты варишь бульон из бедер, пулек или других частей – сними и выброс кожу. В ней концентрируется вся гадость, которой кормят заводских птиц.

3. Помой, оботри полотенцем и положи курицу в холодную воду и поставь на огонь. Хорошо довести воду до кипения и слить, затем сполоснуть кастрюлю и набрать новую чистую воду и варить бульон в ней.

4. Доведи до кипения, собери белковую пенку и убавь огонь. Вари на медленном огне, не накрывая крышкой.

5. Когда курица уже немного мягкая, добавь морковку и половику луковицы. Посоли и вари до полной готовности морковки. Курица должна легко распадаться!

6. Если у тебя небольшие кусочки курицы, овощи клади сразу.

7. Готовый бульон процеди. В идеале через марлю.

8. Вот тут самое важное: бульон храни в холодильнике отдельно. А перед подачей отвари немного макарон и пару яиц вкрутую (можешь сделать это впрок и тоже хранить в холодильнике). Выложи на тарелку макароны, пол яичка, кусочек вареной морковки из бульона и ломтик курицы, залей горячим бульоном и посыпь зеленью!

Бульон в чистом виде храниться намного дольше. Если макароны сварены отдельно, бульон не мутнеет.

9. Да, и не нужна этому бульону никакая картошка!

sifood.com.ua - А как вы варите бульон?