

Daržovių sultinys drebučiuose

Vasariška vitaminų porcija visai šeimai!

6 porcijos



Lengvai paruošiamas

iki 20 Min.



Sudėtis:

Reikės:

- 1,2 l daržovių sultinio
- 40 g Dr. Oetker želatinos
- 5 - 6 šaukštų konservuotų kukurūzų
- 4 - 5 slyvinių arba vyšninių pomidorų (nuplautų)
- 120 g žaliųjų žirnelių, pupų arba sojų pupelių (šviežių arba šaldytų, atitirpintų)
- 7 - 10 mažų morkų (nuplautų)
- 2 šaukštų garstyčių grūdelių
- prieskoninių žolelių (čiobrelių, petražolių lapelių)
- druskos (pagal skonį)

- 1 Puode užvirinkite sultinį. Tada karštį išjunkite ir į sultinį suberkite želatiną, maišydami ją ištirpinkite. Jeigu reikia, įmaišykite dar šiek tiek druskos.
- 2 Į 6 nedidelius indelius (stiklainius, dubenėlius) įdėkite žirnelių, pupelių, morkų, kukurūzų – sukurkite savo mėgstamus derinius. Ant jų užpilkite sultinio bei želatinos mišinio.
- 3 Įberkite į indelius po truputį garstyčių, įberkite čiobrelių ar petražolių lapelių. Kai skystis atvės, padėkite drebučius sustingti į šaldytuvą.
- 4 Ragaukite iš indelių. O jei norėsite drebučius išimti iš indelio, įmerkite jį iki kraštų į karštą vandenį ir išverskite drebučius į lėkštę.

Patarimai ir gudrybės

- Į indelius berkite žalias daržoves arba galite prieš tai jas blanširuoti – 4-5 sekundes ar ilgiau (nelygu produkto ar jo odelės storis) pamerkti į verdantį vandenį.