

Зелёные щи из свекольной ботвы и китайской (пекинской) капусты



Ингредиенты (на 8 порций)

- Свекольная ботва - 30 листов с черенками
- Китайская (пекинская) капуста - 1 вилок примерно на 300-400 г
- Морковь молодая - 100 г
- Лук репчатый - 100 г - 1 шт
- Картофель молодой - 200 г - 4 шт
- Куриные бедра - 2 шт
- Соль - 2 ч.л. - 15 г
- Вода - 3 л
- Яйца - по 1/2 шт на порцию

Приготовление:

Щи делаю на втором бульоне в мультиварке. Бедра заливаю водой и ставлю на режим "Пар" (любое время).

Пока вода закипает готовим овощи.

Свекольную ботву хорошо промываем. Особенно низ черенков. Чтобы не осталось земли. Отделяем черенки от листьев. Всё нарезаем. Черенки кладем отдельно, листья - отдельно.

Пекинскую (китайскую) капусту так же разбираем на листья и хорошенько промываем. Если капуста молодая, со своего участка, то она, скорее всего, вся зеленого цвета и ее просто режем.

Если же Вы используете покупную капусту, то ее листья будут иметь твердые белые черешки и мягкую зелень. Зелень отделяем от черешков и также как и со свекольной ботвой, зелень режем отдельно, черешки - отдельно.

Морковь чистим. Если морковь мелкая, то просто хорошо промываем ее со щеткой. Режем кружочками.

Лук чистим и нарезаем полукольцами или мелкими кусочками. Так как больше нравится в Вашей семье.

Картофель чистим и режем кубиками.

Вода с куриными бедрами закипела. Может быть даже покипела минут 10-15. Выключаем мультиварку и сливаем бульон. Бедра промываем и снова заливаем холодной водой. Добавляем сразу картофель, морковь, лук и черенки от свекольной ботвы и пекинской капусты. Можно сразу положить 1-2 лавровых листа и черный перец горошком. Выставляем режим "Суп" или "Тушение". Время - 1 час.

Через 40-45 минут добавляем соль и зелень от свекольной ботвы и капусты. Варим до конца программы. Не выключаем мультиварку, чтобы щи на режиме автоподогрева еще настоялись минут 15.

Бедра вынимаем. Можно снять мясо и добавить его в щи. А можно подать на второе с гарниром. Или отложить и приготовить его на ужин.

Яйца отвариваем вкрутую: 10 минут после закипания на слабом огне. Не забывайте добавлять в кастрюлю при варке яиц соль, чтобы они не полопались. 1-2 чайные ложки на 1 литр воды.

Разливаем щи по тарелкам и в каждую кладем половинку яйца. Можно добавить сметану или майонез.