



## Krem z buraczków

★★★★★(3)

90 minut

4 osoby

średni

## Wartości odżywcze

**190 kcal** / 1 porcję (465 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>40.99 kcal</b> 2.05%	Białko <b>1.22 g</b> 2.44%	Węglowod. <b>4.46 g</b> 1.65%	Tłuszcze <b>2.83 g</b> 4.04%	Błonnik <b>0.87 g</b> 3.48%	<b>GDA</b> <b>2.05 %</b>
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

## Składniki

- Burak - 650g (6 ½ sztuki)
- Oliwa z oliwek - 40g (4 łyżki stołowe)
- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Czosnek mały - 6g (2 ząbki)
- Tymianek suszony - 2g (łyżeczka)
- Wywar warzywny - 960g (4 szklanki)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 100g (4 łyżki stołowe)

## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Buraki umyj i przekrój na pół. Każdą połówkę zawiń w folię aluminiową i ułóż na blasze. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 200°C i piecz około 1 godziny. Po tym czasie wyjmij buraki z foli i obierz ze skórki.

**KROK 2:** Na głębokiej patelni rozgrzej oliwę z oliwek, zeszklij cebulę i dorzuć czosnek. Po chwili dodaj buraczki i rozarty tymianek. Dopraw solą i pieprzem. Podsmaż kilka minut, następnie dolej wywar warzywny. Gotuj pod przykryciem około 10 minut.

**KROK 3:** Składniki zmiksuj na krem i dopraw do smaku. Przelej do miseczek lub szklanek, udekoruj łyżką jogurtu. Możesz podawać z gałązką świeżego tymianku lub szczypiorkiem.

*Smacznego!*

