



Barszcz czerwony czysty

★★★★★(9)

30 minut

6 osób

łatwy

Wartości odżywcze

108 kcal / 1 porcję (250 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 43.27 kcal 2.16%	Białko 3.81 g 7.62%	Węglowod. 5.21 g 1.93%	Tłuszcze 1.20 g 1.71%	Błonnik 1.52 g 6.08%	GDA 2.16%
-------------------------------------	---------------------------	------------------------------	-----------------------------	----------------------------	----------------------------



Składniki

- Wywar warzywno-drobiowy - 800g (4 szklanki)
- Marchew - 240g
- Pietruszka, korzeń - 50g
- Seler korzeniowy - 80g
- Burak - 300g (3 sztuki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Ocet jabłkowy - 6g (2 łyżeczki)
- Majeranek otarty, suszony - 6g (2 łyżeczki)
- Liść laurowy - 1.5g (3 sztuki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wywar warzywno - drobiowy przelej do garnka, zagotuj.**KROK 2:** Buraki umyj, obierz i pokrój na kawałki.**KROK 3:** Do gotującego się wywaru dodaj uprzednio umyte, obrane i pokrojone w duże kawałki warzywa: marchewki, pietruszkę, selera, a także ząbki czosnku. Następnie dodaj buraki, ocet jabłkowy i liście laurowe.**KROK 4:** Gotuj warzywa pod przykryciem do momentu, aż będą miękkie.**KROK 5:** Gdy warzywa będą już miękkie, barszcz przecedź przez sitko, oddzielając warzywa od płynu.**KROK 6:** Dopraw bardzo do smaku solą, pieprzem, resztą octu jabłkowego. Reguluj kwasowość barszczu poprzez dodatek cukru. Na koniec dodaj majeranek. Danie udekoruj listkami świeżej kolendry.

*Barszcz czerwony to tradycyjna polska potrawa spożywana w czasie Wigilii Bożego Narodzenia, ale nie tylko. Danie to świetnie sprawdzi się jako codzienna, szybka i zdrowa zupa. Aby była bardziej pożywna, możesz dodać do niej ugotowane ziemniaki, a także nie musisz odcedzać ugotowanych warzyw. Wyrzasty smak barszczu czerwonego złagodzisz, dodając do niego łyżkę jogurtu naturalnego.

Smacznego!

