



Barszcz czerwony zabieleny

★★★★★ (4)



80 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

413 kcal / 1 porcję (584 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

70.67 kcal

3.53%



Białko

2.09 g

4.18%



Węglowod.

10.89 g

4.03%



Tłuszcze

2.86 g

4.09%



Błonnik

1.66 g

6.64%

GDA

3.53 %



Składniki

- Wywar warzywny - 240g (szklanka)
- Buraki gotowane - 1000g
- Marchew - 90g
- Pietruszka, korzeń - 40g
- Cebula - 50g (2/3 sztuki)
- Seler korzeniowy - 60g
- Por - 52g (1/4 sztuki)
- Śmietana, 18% tłuszczu - 100g (4 łyżki stołowe)
- Liść laurowy - 1g (2 sztuki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Ziemniaki, późne - 600g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Marchewki, pietruszkę i seler dokładnie umyj, obierz i pokrój na 2-3 kawałki.

KROK 2: W garnku zagotuj 2 litry wody. Wrzuć pokrojone wcześniej warzywa, wsyp obrane i pokrojone w kostkę świeże buraki. Dodaj liście laurowe i ziele angielskie. Gotuj na małym ogniu ok. 45-60 minut. W tym czasie obierz ziemniaki i ugotuj je w osolonej wodzie.

KROK 3: Dopraw solą i pieprzem do smaku (możesz użyć także ulubionych ziół), ewentualnie zakwasić niewielką ilością soku z cytryny. Następnie przecedź barszcz, oddzielając warzywa (jeśli lubisz, możesz zostawić je w wywarze).

KROK 4: Śmietanę rozmieszaj w kubku z niewielką ilością barszczu, wlej do zupy i wymieszaj.

KROK 5: Ziemniaki wyłóż na talerz i zalej barszczem. Posyp koperkiem lub natką pietruszki.

Smacznego!

