



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Barszcz ukraiński z białą fasolą



Barszcz ukraiński z białą fasolą

★★★★★(4)

🕒 30 minut

🍴 6 osób

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

242 kcal / 1 porcję (461 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 52.45 kcal 2.62%	🥩 Białko 1.28 g 2.56%	🍞 Węglowod. 8.43 g 3.12%	🍷 Tłuszcze 2.29 g 3.27%	🌾 Błonnik 1.21 g 4.84%	GDA 2.62%
---------------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------------	---------------------

👨‍🍳 Składniki

- Marchew - 90g
- Buraki gotowane - 1000g
- Seler korzeniowy - 45g
- Ziemniaki - 600g (8 sztuk)
- Wywar warzywny - 960g (4 szklanki)
- Śmietana, 18% tłuszczu - 50g (2 łyżki stołowe)
- Por obrany - 2g
- Fasola biała, nasiona suche - 4g
- Liść laurowy - 1g (2 sztuki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Sok z cytryny - 12g (4 łyżeczki)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wszystkie warzywa umyj, oczyść i pokrój w drobną kostkę. Zagotuj wodę i sporządź z warzyw wywar. Do wrzątku włóż ziele angielskie i listek laurowy, dodaj marchewkę, buraki i seler. Gotuj, aż warzywa będą miękkie.

KROK 2: W osobnym garnuszku, w posolonej wodzie ugotuj ziemniaki. Odcedź i przełóż do barszczu.

KROK 3: Fasolę z puszki przepłucz i również włóż do zupy (w sezonie zamiast fasoli z puszki możesz wykorzystać bób i fasolkę szparagową, jeśli lubisz, możesz dodać także odrobinę pokrojonej w kostkę białej kapusty).

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

KROK 5: Zagotuj. Zupę dopraw solą, pieprzem i cukrem oraz ew. sokiem z cytryny.

Smacznego!

