



Chłodnik z jajkiem

★★★★★ (18)

🕒 30 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

205 kcal / 1 porcję (573 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 35.81 kcal 1.79%	🥚 Białko 3.28 g 6.56%	🍞 Węglowod. 4.76 g 1.76%	🌿 Tłuszcze 0.88 g 1.26%	🌾 Błonnik 1.15 g 4.6%	GDA 1.79 %
---------------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------	-----------------------------



Składniki

- Boćwina - 280g (pęczek)
- Ogórek gruntowy - 70g (2 sztuki)
- Koperek pęczek - 16g (pęczek)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Maślanka naturalna 0,5 % tłuszczu - 720g (3 szklanki)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz biały - 1g (2 szczypty)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jajko ugotuj na twardo.**KROK 2:** Botwinę wraz z burakami umyj i pokrój w kostkę. Gotuj w małej ilości wody, aż zmięknie. W trakcie dodaj łyżeczkę soku z cytryny.**KROK 3:** W międzyczasie obierz i pokrój w kostkę ogórka (jeśli wolisz możesz go zetrzeć na tarce o dużych oczkach), posiekaj koperek i zmiażdź czosnek.**KROK 4:** Do przestudzonej zawartości garnka dodaj warzywa, maślankę oraz przyprawę. Dokładnie wmieszaj. Chłodnik smakuje lepiej, gdy po sporządzeniu włożysz go do lodówki na minimum 2 godziny, aby wszystkie składniki „przegryzły” się.**KROK 5:** Zimny chłodnik przelej na talerz i udekoruj połówką ugotowanego na twardo jajka.

*Maślankę możesz zastąpić innym fermentowanym napojem mlecznym, np. kefirem lub zsiadłym mlekiem. Wedle upodobań!

Smacznego!

