



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. Wyrzucić smak barszczu czerwonego zładujesz, dodając do niego łyżkę jogurtu naturalnego.

Smacznego!

