



Chłodnik litewski z kefirem

★★★★★ (26)



30 minut +



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

301 kcal / 1 porcję (823 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

36.55 kcal

1.83%



Białko

2.82 g

5.64%



Węglowod.

4.12 g

1.53%



Tłuszcze

1.36 g

1.94%



Błonnik

0.92 g

3.68%

GDA

1.83 %



Składniki

- Boćwina - 280g (pęczek)
- Woda ciepła - 150g (2/3 szklanki)
- Ogórek szklarniowy - 100g
- Koperek siekany - 100g (12 1/2 łyżki stołowej)
- Jajko kurze gotowane - 50g (sztuka)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Kefir 2% tłuszczu, z wapniem - 960g (4 szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Boćwinę dokładnie umyj i posiekaj. Buraczki obierz i pokrój w kostkę.

KROK 2: Pokrojone warzywa włóż do garnka i zalej 150 ml wody. Potem duś ok. 10 min. i odstaw do wystygnięcia.

KROK 3: Gdy całość dokładnie przestygnie, dodaj kefir, rozgnieciony czosnek, szczypiorek, koperek i pokrojone w drobną kostkę ogórki. Dokładnie wymieszaj.

KROK 4: Całą potrawę dopraw do smaku solą i pieprzem, ponownie dokładnie wymieszaj. Odstaw na kilka godzin do lodówki.

*Przed podaniem, połóż na górze połówkę jajka ugotowanego na twardo. Posyp następnie reszką posiekanego koperku.

Smacznego!

