



całość (4 porcje) 220 kcal
1 porcja 55 kcal

Świąteczny lekki barszcz czerwony

Składniki:

400 g buraków
2 ząbki czosnku
1 sztuka pietruszki (korzeń)
2 sztuki marchwi
1 sztuka cebuli
2 łyżeczki pietruszki (liście)
1 łyżeczka pieprzu czarnego mielonego
880 g wody (4 szklanki)
1 łyżka soku z cytryny
½ łyżeczki ziela angielskiego
½ łyżeczki czarnego pieprzu
2 łyżeczki majeranku
2 sztuki liści laurowych
1 łyżeczka soli

Sposób przygotowania:

Buraki obrać, każdy zawinąć w folię aluminiową, ułożyć na blasze do pieczenia i piec do miękkości około godzinę. Upieczone buraki wyciągnąć z folii i zetrzeć na tarce. Przygotować wywar: warzywa (pietruszkę, marchew) umyć, obrać i pokroić w kostkę. Przełożyć do garnka, dodać cebulę, liść laurowy, ziele angielskie. Zalać wodą. Do wrzącego wywaru dodać czosnek, majeranek, pieprz oraz natkę pietruszki, następnie dodać starte buraki, sól i zagotować. Gotować na wolnym ogniu przez około 3-4 minuty, zdjęć z ognia i dodać sok z cytryny. Wywar warzywny należy przecedzić. Barszcz najkorzystniej przygotować dzień wcześniej wówczas będzie bardziej aromatyczny. Podawać z uszkami lub pierogami.



POTRAWA
BEZMLECZNA



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ SOI



POTRAWA
WEGETARIANSKA



POTRAWA
WEGAŃSKA



POTRAWA
BEZ DROŻDZY



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA
BEZ CUKRU