



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Chłodnik litewski z kefirem



## 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%	<b>GDA</b> <b>1.83 %</b>
---------------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------------	-----------------------------

## 👨‍🍳 Składniki

- Boćwina - 280g (pęczek)
- Woda ciepła - 150g (2/3 szklanki)
- Ogórek szklarniowy - 100g
- Koperek siekany - 100g (12 1/2 łyżki stółowej)
- 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 resztką posiekanego koperku.

Smacznego!

