



Zupa buraczkowa z chrzanem i kaszą gryczaną

★★★★★ (2)

40 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

265 kcal / 1 porcję (352 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 75.33 kcal 3.77%	Białko 2.92 g 5.84%	Węglowod. 13.81 g 5.11%	Tłuszcze 1.91 g 2.73%	Błonnik 1.44 g 5.76%	GDA 3.77 %
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Cebula czerwona - 100g (sztuka)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Tymianek suszony - 2g (łyżeczka)
- Burak - 200g (2 sztuki)
- Kasza gryczana niepalona, sucha - 200g (szklanka)
- Wywar warzywny - 720g (3 szklanki)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 125g (5 łyżek stołowych)
- Chrzan tarty - 20g (5 łyżeczek)
- Ocet jabłkowy - 9g (3 łyżeczki)
- Miód pszczele - 12g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę gryczaną ugotuj według przepisu na opakowaniu. Buraki zetrzyj na tarce o średnich oczkach. W miseczce połącz jogurt, chrzan, ocet i dokładnie wymieszaj. Dopraw do smaku solą i pieprzem, według uznania.

KROK 2: W garnku rozgrzej oliwę, dodaj posiekaną cebulę, szczyptę soli i podsmażaj do zarumienienia. Następnie dodaj rozgnieciony czosnek, tymianek i dalej podsmażaj.

KROK 3: Do garnka wlej bulion, dodaj utarte buraki i gotuj je do miękkości. Następnie dodaj ocet do smaku, ewentualnie odrobinę miodu do uzyskania odpowiedniego smaku.

KROK 4: Gotową zupę rozlewaj do miseczek, dodaj kaszę gryczaną i chrzanowy sos. Podawaj na ciepło.

Smacznego!

