



## Barszcz czerwony zabieleny

★★★★★ (4)

80 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**413 kcal** / 1 porcję (584 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>70.67 kcal</b> 3.53%	Białko <b>2.09 g</b> 4.18%	Węglowod. <b>10.89 g</b> 4.03%	Tłuszcze <b>2.86 g</b> 4.09%	Błonnik <b>1.66 g</b> 6.64%	<b>GDA</b> <b>3.53 %</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Wywar warzywny - 240g (szklanka)
- Buraki gotowane - 1000g
- Marchew - 90g
- Pietruszka, korzeń - 40g
- Cebula - 50g (2/3 sztuki)
- Seler korzeniowy - 60g
- Por - 52g (1/4 sztuki)
- Śmietana, 18% tłuszczu - 100g (4 łyżki stołowe)
- Liść laurowy - 1g (2 sztuki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Ziemniaki, późne - 600g



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Marchewki, pietruszkę i seler dokładnie umyj, obierz i pokrój na 2-3 kawałki.

**KROK 2:** W garnku zagotuj 2 litry wody. Wrzuć pokrojone wcześniej warzywa, wsyp obrane i pokrojone w kostkę świeże buraki. Dodaj liście laurowe i ziele angielskie. Gotuj na małym ogniu ok. 45-60 minut. W tym czasie obierz ziemniaki i ugotuj je w osolonej wodzie.

**KROK 3:** Dopraw solą i pieprzem do smaku (możesz użyć także ulubionych ziół), ewentualnie zakwasz niewielką ilością soku z cytryny. Następnie przeceń barszcz, oddzielając warzywa (jeśli lubisz, możesz zostawić je w wywarze).

**KROK 4:** Śmietanę rozmieszaj w kubku z niewielką ilością barszczu, wlej do zupy i wymieszaj.

**KROK 5:** Ziemniaki wyłóż na talerz i zalej je barszczem. Posyp koperkiem lub natką pietruszki.

Smacznego!

