



Barszcz z boćwiną

★★★★★ (5)

20 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

184 kcal / 1 porcję (483 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 38.00 kcal 1.9%	Białko 1.77 g 3.54%	Węglowod. 5.20 g 1.93%	Tłuszcze 2.00 g 2.86%	Błonnik 1.15 g 4.6%	GDA 1.9%
---	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	---------------------------



Składniki

- Wywar warzywny - 960g (4 szklanki)
- Boćwina - 280g (pęczek)
- Buraki gotowane - 240g
- Cebula - 45g (½ sztuki)
- ziemniaki - 225g (3 sztuki)
- Śmietana, 18% tłuszczu - 50g (2 łyżki stołowe)
- Cukier - 6g (łyżeczka)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Natka pietruszki siekana - 18g (3 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Botwinę dokładnie opłucz, listki po listku, żeby nie zostały w niej drobinki piasku. Listki posiekaj (jeśli masz ochotę, możesz do zupy wykorzystać także części łodyżki), buraczki obierz i pokrój w kostkę.

KROK 2: Ziemniaki obierz i pokrój w kostkę. Do gorącego wywaru dodaj pokrojone uprzednio w kostkę buraczki, ziemniaki i listki. Doprowadź do wrzenia, następnie gotuj powoli do miękkości warzyw, ok. 15 minut.

KROK 3: Po zestawieniu z ognia dodaj łyżeczkę soku z cytryny, dopraw do smaku cukrem i solą i pieprzem. Jeśli możesz (masz ochotę) dodaj zahartowaną śmietanę 18%.

KROK 4: Przed podaniem posyp zupę na talerzach świeżo posiekaną natką z pietruszki (ew. koperkiem).

*Barszcz z boćwiną można podać z jajkiem ugotowanym na twardo lub jajkiem w koszulce.

Smacznego!

