Barszcz czerwony

Tradycyjny barszcz smakuje wyśmienicie z odrobiną śmietany i żytnim pieczywem. Posiekane zielone warzywa liściaste, takie jak botwina, jarmuż lub boćwina, wzbogacają jego smak i podnoszą wartość odżywczą.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

70 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka oleju roślinnego
1 cebula, drobno posiekana
1 marchewka, pokrojona w kostkę
400 g buraków, pokrojonych na małe kawałki
1 litr wywaru wołowego o obniżonej zawartości soli
1 duży ziemniak, obrany i pokrojony na kawałki
1 ząbek czosnku, wyciśnięty
90 g posiekanych zielonych warzyw liściastych, np. botwina (odciąć łodyżki), jarmuż lub boćwina
sól i świeżo zmielony czarny pieprz
100 g kwaśnej śmietany, do podania

pieczywo żytnie, do podania

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę w dużym garnku z grubym dnem na średnim ogniu. Wrzucić cebulę, marchewkę oraz buraki i smażyć 10 minut, od czasu do czasu mieszając, aż warzywa zaczną mięknąć. Wlać 1 szklankę wody i doprowadzić do lekkiego wrzenia pod przykryciem. Zmniejszyć nieco ogień i dusić 15–20 minut, aż warzywa będą miękkie.

2) Wlać wywar do osobnego dużego garnka, wrzucić ziemniaki i zagotować na dużym ogniu. Zmniejszyć lekko ogień i gotować 5–10 minut, aż ziemniaki będą miękkie.
Wrzucić ugotowane wcześniej buraki z warzywami i ponownie doprowadzić do lekkiego wrzenia.

3) Dodać czosnek oraz zielone warzywa liściaste i gotować 5 minut na wolnym ogniu pod przykryciem, aż warzywa zmiękną. Wyłączyć i pozostawić na kuchence
na 10 minut.

4) Doprawić do smaku solą i pieprzem. Nalać na talerze i przybrać kwaśną śmietaną.Podawać z żytnim pieczywem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 263 kcal, 11 g białka, 16 g tłuszczów (w tym 8 g tłuszczów nasyconych), 21 g węglowodanów (w tym 13 g cukrów), 5 g błonnika, 1237 mg sodu.

Źródło zdjęcia: Adobe Stock