Barszcz z chrupiącym purée

Pożywny barszcz serwowany z kremowym purée z dodatkiem chrupiących, surowych warzyw jest doskonałym lekiem na zimową chandrę. Rodzajów barszczu jest tyle, ilu jest kucharzy. Zupę często przecedza się, ale proponowana tu wersja zachowuje wszystkie składniki co do grama.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

85 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
1 cebula, posiekana
1 duża marchewka
1/2 łyżeczki soku z cytryny
1 koper włoski
500 g buraków
1 litr wywaru warzywnego, najlepiej domowej roboty
800 g mączystych ziemniaków, pokrojonych w kostkę
120 ml półtłustego mleka
4 łyżki naturalnego jogurtu
2 cebulki dymki, drobno posiekane

sól i pieprz
listki kopru włoskiego lub natka pietruszki, posiekane, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Wrzucić cebulę do garnka z oliwą. Odmierzyć 55 g marchewki, odstawić do przygotowania purée, a resztę posiekać i dodać do cebuli. Wymieszać, przykryć i dusić na średnim ogniu 5 minut, aż cebula zmięknie.

2) Wlać sok z cytryny do małej miski. Przekroić koper włoski na ćwiartki, jedną z nich drobno zetrzeć i wymieszać z sokiem cytrynowym. Drobno zetrzeć odłożoną marchewkę, dodać do kopru włoskiego, przykryć i odstawić.

3) Posiekać resztę kopru włoskiego i wrzucić do garnka. Obrać i pokroić w kostkę buraki, dodać do kopru włoskiego. Wlać wywar, doprowadzić do wrzenia, a następnie zmniejszyć ogień i gotować powoli pod przykryciem około 30 minut, aż wszystkie warzywa zmiękną.

4) Zagotować wodę w drugim garnku, wrzucić ziemniaki i gotować 10 minut, aż będą bardzo miękkie. Starannie odcedzić i pozostawić na małym ogniu na minutę, aby odparowały. Od czasu do czasu potrząsać garnkiem, żeby nie przywarły do dna. Zdjąć z ognia i odstawić pod przykryciem, aby nie wystygły.

5) Utrzeć zupę w blenderze lub robocie kuchennym, przelać z powrotem do garnka, podgrzać, doprawić solą i pieprzem.

6) Podczas podgrzewania zupy garnek z ziemniakami postawić na średnim ogniu i utrzeć na gładką masę, stopniowo wlewając mleko. Dodać jogurt, starty koper włoski, marchewkę, cebulkę dymkę i doprawić.

7) Nałożyć purée do 4 talerzy, a potem ostrożnie wlać zupę tak, aby nie oblać purée. Posypać listkami kopru włoskiego lub natką pietruszki i od razu podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 300 kcal, 11 g białka, 4 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 56 g węglowodanów (w tym 21 g cukrów), 7 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock