# Letni barszcz

Buraki dostarczają dużo kwasu foliowego, natomiast kapusta i cebula mnóstwa witaminy C.

---

**SKALA TRUDNOŚCI:**

Średnie

**CZAS PRZYGOTOWANIA:**

75 minut

**LICZBA PORCJI:**

6

---

**SKŁADNIKI:**

8 szklanek wody
2 łodygi selera naciowego, pokrojone
1 marchewka, posiekana
1 cebula pokrojona na ćwiartki
3 rozgniecione ząbki czosnku
4 gałązki natki pietruszki
2 liście laurowe
1/2 łyżeczki soli
4 średnie buraki
1 mała rzepa
2 łyżeczki oliwy z oliwek
1 średnia zmielona cebula
220 g drobno pokrojonej kapusty
2 łyżeczki drobno posiekanego koperku

1 i 1/2 łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny
1/4 szklanki chudej śmietany

**PRZYGOTOWANIE:**

1) Do dużego garnka z wodą dodać seler naciowy, marchewkę, ćwiartki cebuli, czosnek, pietruszkę, liście laurowe i sól. Zagotować. Zmniejszyć ogień. Dusić pod przykryciem 25 minut. Obrać buraki i rzepę, obierki wrzucić do garnka z wywarem. Buraki i rzepę pokroić na małe kawałki.

2) Rozgrzać oliwę w dużym garnku na średnim ogniu. Dodać zmieloną cebulę. Smażyć 5 minut. Mieszając dodać buraki, rzepę i kapustę. Odcedzić wywar i wlać do warzyw. Gotować 20 minut na małym ogniu, bez przykrycia, aż buraki zmiękną.

3) Zdjąć z ognia. Mieszając dodać koperek i sok cytrynowy. Gdy zupa ostygnie, przykryć i wstawić do lodówki. Przed podaniem dodać śmietanę.

**WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 71 kcal, 2 g białka, 11 g węglowodanów, 3 g tłuszczów, 1 g NNKT, 4 mg cholesterolu, 3 g błonnika, 223 mg sodu

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*