# Najlepszy chłodnik z botwinki robiła moja babcia. Ten składnik był jej sekretem

Orzeźwiający chłodnik z botwinki to idealne danie na upalne dni. Ten tradycyjny polski przepis pozwoli ci przygotować pyszną, zdrową i kolorową zupę, która doskonale sprawdzi się jako lekki obiad lub wykwintna przystawka. A z tym dodatkiem po prostu zachwyca!

## Składniki na chłodnik z botwinki

- 1 pęczek świeżej botwinki (młode buraczki z liśćmi)
- 500 ml kefiru
- 250 ml jogurtu naturalnego
- 2 ogórków małosolnych
- 1 pęczek rzodkiewek
- 1 pęczek szczypiorku
- 2 jajka ugotowane na twardo
- 2 ząbki czosnku
- Sok z połowy cytryny
- 1 łyżeczka cukru
- Sól i pieprz do smaku
- Koperek do dekoracji

## Jak przygotować chłodnik z botwinki krok po kroku

Przygotowanie chłodnika z botwinki jest niezwykle proste. **Cały proces zajmuje około 30 minut**, a większość czasu pochłania gotowanie botwinki. Zupa wymaga schłodzenia przed podaniem, więc warto przygotować ją z wyprzedzeniem.

1. Botwinkę dokładnie umyj i odetnij liście od buraczków. Buraczki obierz i zetrzyj na tarce, a liście posiekaj.
2. Buraczki i liście włóż do garnka, zalej około 1 litrem wody, dodaj szczyptę soli i gotuj pod przykryciem przez około 15 minut, aż buraczki będą miękkie.
3. Wywar z botwinki przecedź i odstaw do ostygnięcia.
4. Ogórki i rzodkiewki umyj i zetrzyj na tarce o grubych oczkach.
5. Czosnek przeciśnij przez praskę.
6. Szczypiorek drobno posiekaj.
7. W dużej misce połącz kefir i jogurt, dodaj ostygły wywar z botwinki (około 500 ml).
8. Dodaj starte ogórki, rzodkiewki, czosnek i szczypiorek oraz trochę startych wcześniej buraczków.
9. Dopraw sokiem z cytryny, cukrem, solą i pieprzem. Możesz dodać kilka łyżek zalewy z ogórków, żeby podkręcić smak chłodnika, dodać kwasu i słonego smaku.
10. Dokładnie wymieszaj i wstaw do lodówki na minimum 2 godziny.

**Schłodzony chłodnik smakuje najlepiej** w upalne dni. Przed podaniem zupę rozlej do głębokich talerzy lub miseczek. Na wierzchu ułóż pokrojone połówki jajka ugotowane na twardo. Całość posyp posiekanym koperkiem i szczypiorkiem.

# Wartości odżywcze chłodnika z botwinki

Chłodnik z botwinki to nie tylko pyszne, ale również bardzo zdrowe danie. Botwinka jest bogata w żelazo, kwas foliowy i witaminy z grupy B. Dodatek kefiru i jogurtu dostarcza probiotyków wspierających pracę układu trawiennego. **Jedna porcja chłodnika zawiera około 150 kcal**, co czyni go idealnym wyborem dla osób dbających o linię.