

Pikantny barszcz z jabłkiem

Lekko pikantna, ale zdecydowanie zachwycająca. Zdradzamy sekret na barszcz z... jabłkiem!

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

Średni (40 minut)

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

- 15 g masła
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 220 g buraków, obranych i grubo posiekanych
- 2 jabłka deserowe, obrane i pokrojone na kawałki
- 1 duża czerwona cebula, pokrojona na małe kawałki
- 1 łyżka łagodnego curry w proszku
- 2 jajka
- 500 ml wywaru warzywnego (z kostki)
- 4 łyżki śmietany

PRZYGOTOWANIE:

1. Usmażyć warzywa i jabłka

Roztopić masło w dużym rondlu. Wrzucić buraki, jabłka i

cebulę. Przykryć i smażyć na średnim ogniu 10 minut, potrząsając rondlem od czasu do czasu, by warzywa nie przywarły. Dodać curry w proszku i smażyć jeszcze 5 minut na małym ogniu.

2. Ugotować jajka

Ugotować jajka na twardo. Włożyć do miski z zimną wodą, żeby ostygły. Obrąć i grubo posiekać.

3. Zmiksować zupę

Włączyć połowę wywaru do warzyw, przelać do miksera i dokładnie zmiksować. Przełączyć z powrotem do rondla.

4. Doprawić zupę

Dodać do zupy resztę wywaru i wymieszać. Doprawić solą i pieprzem, doprowadzić do wrzenia na małym ogniu. Nałożyć do misek, dodać do każdej łyżkę śmietany i posypać posiekanym jajkiem.

UWAGA!

Jeśli domownicy są bardzo głodni, podajmy ją z kanapkami z hummusem i papryką. Możesz też użyć zamiast curry w proszku dodać 2 łyżeczki chrzanu, łyżeczkę kruszonego suszonego chili lub pasty wasabi.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja: 194 kcal, 6,5 g białka, 12 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 16 g węglowodanów