

BARSZCZ PEŁEN WARZYW

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
8 os.	80	329 kcal	29	31	11

Pyszny i syty barszczyk, na obiad lub na kolację. Fasola nie jest konieczna. Można zamiast niej dodać jajko na twardo.

Jeżeli nie użyjesz botwinki, dodaj o jednego więcej buraka.

SKŁADNIKI

- 3l wywar drobiowy
- 3 duże szt. buraki
- 2 szt. botwinka (opcjonalnie)
- 1szt. marchew
- 1szt. pietruszka
- 3 szt. ziemniaki
- 200g fasola biała Jaś
- 4 łyżki mleko kokosowe Real Thai
- 2 łyżki natka pietruszki, posiekana
- 2 łyżki ocet jabłkowy
- wg uznania sól himalajska
- wg uznania pieprz czarny

PRZYGOTOWANIE

1. Dzień przed przygotowaniem barszczu namoczyć w wodzie fasolę Jaś (przez całą noc).
2. Wywar drobiowy (rosół) zagotować, dodać do niego pokrojone w kawałki buraki, fasolę i gotować około 45 min.
3. Po tym czasie dodać do wywaru startą marchewkę, pietruszkę i pokrojoną botwinę (opcjonalnie/może być mrożona), pokrojone w kostkę ziemniaki, przyprawę. Gotować wszystko ok. 15-20min.
4. Na końcu dodać ocet jabłkowy, mleko kokosowe, natkę pietruszki i wymieszać.
5. Doprawić według własnego uznania.