



AGNIESZKA KUŁAGA

KLASYCZNA BOTWINKA Z BATATEM

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
4 os.	2 godziny	209 kcal	7,6	30,1	6,9

Lubię kiedy zupa jest tak treściwa, że stanowić może odrębny posiłek. Do sezonowej botwinki uwielbiam dodać dobre źródło węglowodanów jakim jest batat i zjeść ze smakiem jako sycącą kolację.

SKŁADNIKI

Na wywar:

- sztuka Żeberko cielęce
- sztuka Por
- sztuka Seler
- sztuka Cebula
- sztuka Marchew
- sztuka Korzeń pietruszki

Na zupę:

- 3 wiązki Botwinka
- sztuka Batat
- do smaku Sól himalajska
- do smaku Pieprz
- kilka sztuk Ziele angielskie
- 5 ząbków Czosnek
- Gałązka Magi
- Wiązka Koperek

PRZYGOTOWANIE

1. Mięso zalać w większym garnku wodą. Gotować na wolnym ogniu.
2. Warzywa umyć, obrać.
3. Cebulkę zrumienić na palniku.
4. Z powierzchni wody zdjąć szumowiny. Dodać warzywa i gotować razem przez 20 minut.
5. Botwinkę dokładnie umyć, liście posiekać, buraczki obrać i pokroić w talarki.
6. Batat upiec w piekarniku, pokroić w kostkę.
7. Buraczki, czosnek wraz z przyprawami dodać do wywaru i gotować aż warzywa zmiękną.
8. Koperek drobno pokroić i na koniec dodać do gotowej zupy wraz z pokrojonym batatem.