



Zupa buraczkowa z chrzanem i kaszą gryczaną

★★★★★ (2)



40 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

265 kcal / 1 porcję (352 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

75.33 kcal

3.77%



Białko

2.92 g

5.84%



Węglowod.

13.81 g

5.11%



Tłuszcze

1.91 g

2.73%



Błonnik

1.44 g

5.76%

GDA

3.77 %



Składniki

- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Cebula czerwona - 100g (sztuka)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Tymianek suszony - 2g (łyżeczka)
- Burak - 200g (2 sztuki)
- Kasza gryczana niepalona, sucha - 200g (szklanka)
- Wywar warzywny - 720g (3 szklanki)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 125g (5 łyżek stołowych)
- Chrzan tarty - 20g (5 łyżeczek)
- Ocet jabłkowy - 9g (3 łyżeczki)
- Miód pszczoły - 12g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę gryczaną ugotuj według przepisu na opakowaniu. Buraki zetrzyj na tarce o średnich oczkach. W miseczce połącz jogurt, chrzan, ocet i dokładnie wymieszaj. Dopraw do smaku solą i pieprzem, według uznania.

KROK 2: W garnku rozgrzej oliwę, dodaj posiekaną cebulę, szczyptę soli i podsmażaj do zarumienienia. Następnie dodaj rozgnieciony czosnek, tymianek i dalej podsmażaj.

KROK 3: Do garnka wlej bulion, dodaj utarte buraki i gotuj je do miękkości. Następnie dodaj ocet do smaku, ewentualnie odrobinę miodu do uzyskania odpowiedniego smaku.

KROK 4: Gotową zupę rozlewaj do misek, dodaj kaszę gryczaną i chrzanowy sos. Podawaj na ciepło.

Smacznego!

