

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Barszcz z boćwiną](#)

Barszcz z boćwiną

★★★★★ (5)



20 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

184 kcal / 1 porcję (483 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
38.00 kcal
1.9%

Białko
1.77 g
3.54%

Węglowod.
5.20 g
1.93%

Tłuszcze
2.00 g
2.86%

Błonnik
1.15 g
4.6%

GDA
1.9%



Składniki

- Wywar warzywny - 960g (4 szklanki)
- Boćwina - 280g (pęczek)
- Buraki gotowane - 240g
- Cebula - 45g (½ sztuki)
- Ziemniaki - 225g (3 sztuki)
- Śmietana, 18% tłuszczu - 50g (2 łyżki stołowe)
- Cukier - 6g (łyżeczka)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Natka pietruszki siekana - 18g (3 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Botwinę dokładnie opłucz, listek po listku, żeby nie zostały w niej drobinki piasku. Listki posiekaj (jeśli masz ochotę, możesz do zupy wykorzystać także części łodyżki), buraczki obierz i pokrój w kostkę.

KROK 2: Ziemniaki obierz i pokrój w kostkę. Do gorącego wywaru dodaj pokrojone uprzednio w kostkę buraczki, ziemniaki i listki. Doprowadź do wrzenia, następnie gotuj powoli do miękkości warzyw, ok. 15 minut.

KROK 3: Po zestawieniu z ognia dodaj łyżeczkę soku z cytryny, dopraw do smaku cukrem i solą i pieprzem. Jeśli możesz (masz ochotę) dodaj zahartowaną śmietanę 18%.

KROK 4: Przed podaniem posyp zupę na talerzach świeżo posiekaną natką z pietruszki (ew. koperkiem).

*Barszcz z boćwiną można podać z jajkiem ugotowanym na twardo lub jajkiem w koszulce.

Smacznego!

