



Zupa botwinkowa z pęczakiem

★★★★★(2)



40 minut



2 osoby

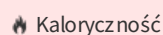


łatwy

Wartości odżywcze

235 kcal / 1 porcję (331 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

71.08 kcal

3.55%



Białko

2.64 g

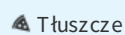
5.28%



Węglowod.

14.70 g

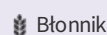
5.44%



Tłuszcze

1.83 g

2.61%



Błonnik

3.74 g

14.96%

GDA

3.55 %



Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 60g
- Ziemniaki - 75g (sztuka)
- Marchew - 30g
- Seler korzeniowy - 30g
- Pietruszka, korzeń - 30g
- Por obrany - 30g
- Boćwina - 280g (pęczek)
- Ziele angielskie - 4g (2 sztuki)
- Liść laurowy - 1g (2 sztuki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)
- Cebula - 80g (sztuka)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Koperek siekany - 16g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1. Przygotuj 1,5 litra wody na wywar, dodaj ziele angielskie i liść laurowy. Włoszczyznę i ziemniaki obierz, pokrój w drobną kostkę. Cebulę, czosnek i por pokrój w drobną kostkę i podsmaż na maśle. Botwinę dokładnie wypłucz i pokrój drobno wraz z buraczkami.

KROK 2. Wrzuć włoszczyznę, młode buraczki oddzielone od liści i podsmażone warzywa do wrzącego wywaru, dodaj suchą kaszę pęczak, sól i pieprz, możesz delikatnie zakwasić sokiem z cytryny jeśli lubisz.

KROK 3. Gdy warzywa z wywaru i kasza będą już miękkie, dorzuć listki i tonyżki młodych buraków.

Smacznego!

