



Barszcz ukraiński z fasolką szparagową

★★★★★(4)



30 minut



6 osób



łatwy

Wartości odżywcze

189 kcal / 1 porcję (461 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

41.00 kcal

2.05%



Białko

1.42 g

2.84%



Węglowod.

8.11 g

3%



Tłuszcze

1.18 g

1.69%



Błonnik

1.45 g

5.8%

GDA

2.05 %



Składniki

- Wywar warzywny - 960g (4 szklanki)
- Ziemniaki - 600g (8 sztuk)
- Fasola szparagowa - 200g
- Por obrany - 45g
- Pietruszka, korzeń - 40g
- Marchew - 90g
- Kalafior - 200g
- Buraki gotowane - 600g
- Natka pietruszki siekana - 18g (3 łyżeczki)
- Liść laurowy - 1g (2 sztuki)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Cukier - 6g (łyżeczka)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wszystkie warzywa umyj, oczyść i pokrój w drobną kostkę. Zagotuj wodę i sporządź z warzyw wywar: do wrzątku włóż ziele angielskie i liść laurowy, dodaj marchewkę, buraki, por i seler. Gotuj, aż warzywa będą miękkie.

KROK 2: W osobnym garnuszku, w posolonej wodzie ugotuj ziemniaki. Odcedź i przetnij do barszczu.

KROK 3: Następnie włóż do gotującego się już wywaru podzielonego na małe różyczki kalafiora oraz pokrojoną, odtykowaną fasolkę szparagową.

KROK 4: Zagotuj. Zupę dopraw solą, pieprzem i cukrem oraz ew. sokiem z cytryny.

Smacznego!

