



Krem z buraków

★★★★★ (38)

🕒 90 minut



👨‍🍳👩‍🍳 średni

Wartości odżywcze

0 kcal / 1 porcję (0 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność	🥚 Białko	🍞 Węglowod.	🐟 Tłuszcze	🌾 Błonnik	GDA
43.26 kcal	1.17 g	4.39 g	3.14 g	0.88 g	2.16 %
2.16%	2.34%	1.63%	4.49%	3.52%	



Składniki

- Burak - 650g (6 ½ sztuki)
- Oliwa z oliwek - 40g (4 łyżki stołowe)
- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Czosnek mały - 6g (2 ząbki)
- Tymianek suszony - 2g (łyżeczka)
- Wywar warzywny - 960g (4 szklanki)
- Jogurt typu greckiego - 80g (4 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Buraki umyj i przekrój na pół. Każdą połówkę zawiń w folię aluminiową i ułóż na blasze. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 200°C i piecz około 1 godziny. Po tym czasie wyjmij buraki z folii i obierz ze skórki.

KROK 2: Na głębokiej patelni rozgrzej oliwę z oliwek, zeszklij cebulę i dorzuć czosnek. Po chwili dodaj buraczki i rozłóż tymianek. Dopraw solą i pieprzem. Podsmaż kilka minut, następnie dolej wywar warzywny. Gotuj pod przykryciem około 10 minut.

KROK 3: Składniki zmiksuj na krem i dopraw do smaku. Przelej do miseczek lub szklanek, udekoruj łyżką jogurtu. Możesz podawać z gałązką świeżego tymianku lub szczypiorkiem.

Smacznego!

