Barszcz ukraiński z białą fasolą

(4)

30 minut | 6 osób | łatwy

Wartości odżywcze

242 kcal / 1 porcję (461 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
52.45 kcal	1.28 g	8.43 g	2.29 g	1.21 g	2.62 %
2.62%	2.56%	3.12%	3.27%	4.84%	

Składniki

- Marchew - 90g
- Buraki gotowane - 1000g
- Seler korzeniowy - 45g
- Ziemniaki - 600g (8 sztuk)
- Wywar warzywny - 960g (4 szklanki)
- Śmietana, 18% tłuszczu - 50g (2 łyżki stołowe)
- Por obrany - 2g
- Fasola biała, nasiona suche - 4g
- Liść laurowy - 1g (2 sztuki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Sok z cytryny - 12g (4 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 listek laurowy, dodaj marchewkę, buraki i seler. Gotuj, aż warzywa będą miękkie.

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

KROK 3: Fasolę z puszki przepłucz i również włóż do zupy (w sezonie zamiast fasoli z puszki możesz wykorzystać bób i fasolkę szparagową, jeśli lubisz, możesz dodać także odrobinę pokrojonej w kostkę białej kapusty).

KROK 4: Śmietanę rozmieszaj w kubku z niewielką ilością barszczu, wlej do zupy i wymieszaj.

KROK 5: Zagotuj. Zupę dopraw solą, pieprzem i cukrem oraz ew. sokiem z cytryny.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję