

Szybki barszcz ukraiński

Wskazówki

- Czas przygotowania: 30 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 511 kcal \ B-19 g \ T-15 g \ W-42 g \ Bł-9 g

Składniki

- ✓ cebula – 1 sztuka (120 g)
- ✓ masło klarowane – 1 łyżka (15 g)
- ✓ mieszanka do barszczu ukraińsk.– 450 g
- ✓ ziemniaki – 4 sztuki (360 g)
- ✓ czosnek – 1 ząbek (5 g)
- ✓ fasola biała konserwowa – 1 puszka (240 g)
- ✓ passata pomidorowa – 1/2 szklanki (100 g)
- ✓ sok z buraków – 1 szklanka (200 g)
- ✓ rosół – 5 szklanek (1000 g)
- ✓ koperek – 2 łyżki (8 g)
- ✓ liść laurowy suszony – 2 sztuki
- ✓ ziele angielskie – 3 sztuki
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ śmietanka 30% – 1/4 szklanki (50 g)

Przygotowanie

1. Cebulę pokrój drobno i podsmaż. Dodaj mrożoną mieszankę, obrane i pokrojone w niewielką kostkę ziemniaki, ząbek czosnku. Chwilę wszystko podsmażaj, zalej rosółem lub wywarem z jarzyn. Następnie dodaj passatę pomidorową, sok z buraków, liście laurowe, ziele angielskie, koperek, sól i pieprz do smaku. Gotuj 10 minut.
2. Dodaj odsączoną i przepłukaną fasolę i gotuj jeszcze 10-15 minut.
3. Podawaj z kwaśną śmietaną, jogurtem lub śmietanką 30% i posyp odrobiną koperku.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/szybki-barszcz-ukrainski/>