



Tekst i zdjęcie: **frater007** - SzeF Kuchni (1330)

Barszcz ukraiński

Coś z za miedzy

Pora dnia: Obiad

Sposób przygotowania: gotowane

Składniki:

- wywar z kości, 500 g
- włoszczyzna, 50 g
- burak ćwikłowy, 100 g
- fasola, 30 g
- marchew, 50 g
- kapusta, 50 g
- ziemniak, 100 g
- śmietana, 50 g
- tłuszcz, 5 g
- mąka , 2 g
- koncentrat pomidorowy, 2 g
- kwasek cytrynowy, 1 szczypta
- sól, 1 szczypta
- czosnek, 2 g
- przyprawy, 1 szczypta

Sposób przygotowania:

Poprzedniego dnia namoczyć w przegotowanej wodzie fasolę)Włoszczyznę, marchew i buraki drobno pokroić lub zetrzeć litarce o dużych otworach. Warzywa i fasolę (razem z wodą, w której się moczyła) dodać do wywaru, posolić i gotować. Pokroićziemniaki i kapustę połączyć z pozostałymi składnikami, gdy warzywa i fasola są prawie miękkie. Czosnek posiekać, rozetrzeć odrobiną soli i dodać razem z innymi przyprawami. Koncentratpomidorowy rozmieszać z mąką i śmietaną, dodać do zupy (jakwarzywa są miękkie) i zagotować.Uwaga: Jeżeli przyrządzamy barszcz z wkladką mięsa,mięso (80 g) gotować razem z warzywami.

