fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Barszcz czerwony bez cukru - przepis

Ten barszcz można podać samodzielnie w filiżance albo potraktować jako zupę do uszek. Nie jest gęstym barszczem ukraińskim: przed podaniem odcedzamy warzywa, zostawiając sam wywar. Zaplanuj gotowanie z wyprzedzeniem, żeby nie skracać etapu odstawienia, i sprawdź, czy sok porzeczkowy nie został dosłodzony.

Porcje: 8–10 porcji

Składniki

Wywar

- 4 duże buraki
- 2 łodygi selera naciowego
- 1 kwaśne jabłko
- 1 marchew
- 1 pietruszka
- ½ pora
- 2 całe ząbki czosnku
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 4 ziarna pieprzu
- 2 goździki
- 4 suszone grzyby
- 2 suszone śliwki bez dodatku cukru
- 2 łyżki majeranku
- 1 łyżka oleju z pestek winogron
- 100 ml soku porzeczkowego bez dodatku cukru
- 2 łyżki octu winnego
- sól i pieprz do smaku
- 2,5–3 l zimnej wody

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Umyj warzywa, pozostawiając skórki. Zetrzyj buraki; jabłko podziel na ćwiartki i usuń gniazdo nasienne.

2. W garnku umieść składniki oprócz majeranku, soli, octu i soku porzeczkowego. Wlej 2,5–3 l zimnej wody, przykryj i ogrzewaj.

3. Gdy wywar zacznie bulgotać, zmniejsz ogień do minimum. Gotuj godzinę. Dodaj majeranek, sok i ocet; odstaw na noc.

4. Następnego ranka odcedź barszcz, dokładnie odciskając sok z warzyw.

5. Podgrzej odcedzony wywar; dopraw solą, świeżo mielonym pieprzem i majerankiem. Podaj gorący, sam lub z uszkami.

Uwagi

Uwaga: Jeżeli brakuje czasu, zamiast całej nocy wystarczą 3 godziny odstawienia.

Źródło przepisu: https://jadlonomia.com/przepisy/moj-barszcz-wigilijny/