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 ukraiński bez cukru - przepis

W tej wersji barszczu buraki i biała fasola spotykają się z wieprzowiną oraz warzywami korzeniowymi. Nie ma tu kapusty ani śmietany. Buraki są już ugotowane, dlatego trafiają do garnka dopiero pod koniec.

Składniki

- 300 g wieprzowiny, np. łopatki
- 2 nieduże marchewki
- 1 korzeń pietruszki
- kawałek selera
- kawałek pora, około 10 cm
- 3 spore ząbki czosnku
- 1,3 l wody
- 3 ziemniaki
- 3 łyżki przecieru pomidorowego
- 200 g ugotowanych, startych buraków bez dodatku cukru
- 1 puszka jasnej fasoli, odsączonej z zalewy
- 2 łyżki soku z cytryny
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 4 liście laurowe
- sól i pieprz

Przygotowanie krok po kroku

1. Marchew, pietruszkę, seler i por pokrój w drobną kostkę lub zetrzyj. Odstaw przygotowane warzywa.
2. Wieprzowinę pokrój w kostkę jak na gulasz, dopraw solą i pieprzem. Na oleju smaż z liśćmi laurowymi i zielem około 10-15 minut, aż puści soki. Dodaj przygotowane warzywa i posiekany czosnek; smaż na średnim ogniu jeszcze 5-7 minut.
3. Dodaj ziemniaki w większej kostce, wlej wodę, dopraw solą i pieprzem. Gotuj około 20 minut, do miękkości ziemniaków. Włóż ugotowane starte buraki i dodaj sok z cytryny.
4. Dodaj przecier pomidorowy i odsączoną fasolę. Trzymaj na minimalnym ogniu jeszcze 10 minut.

Uwagi

Uwaga: Użyj przecieru pomidorowego, nie tej samej ilości koncentratu.

Źródło przepisu: https://kuron.com.pl/artykuly/przepisy/zupy/barszcz-ukrainski/