




Chłodnik botwinkowy

 healthy-dreams

Polecane na: [danie główne](#), [jednogarnkowe](#), [zupa](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 50 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

πέτσικ botwiny (ok 5 małych buraczków) - 1 szt.

czosnek - 2 ząbek

kefir - 300 g

jajko - 1 szt.

ziele angielskie - 2 szt.

liść laurowy - 1 szt.

seler - 1 kawałek

marchewka - 1 kawałek

posiekany koperek - 1 łyżka

przyprawy: curry, płatki chilies - 1 do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: buraczki umyć i obrać

liście botwiny blanszujemy ok 5-7 min

w niewielkiej ilości wody ugotować buraczki z liściem laurowym i ziele angielskim (po ugotowaniu wyciągnąć liść laurowy i ziele angielskie) - pozostawiamy je w wodzie

KROK 2: ugotowane buraczki, razem z wodą w której je gotowaliśmy, blendujemy z pozostałymi składnikami (oprócz jaja)

KROK 3: jajko gotujemy na twardo

KROK 4: na dnie talerza układamy zblanszowane liście botwiny, zalewamy chłodnikiem, wkrajamy jajko i posypujemy koperkiem