Wytrawny barszczyk czerwony

Dorota Duszak

Polecane na: **zupa**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

120 min | łatwy | 5 porcji

Składniki:

- buraki czerwone - 1 1/2 kg
- glon wakame bio - 10 cm
- listek laurowy - 1 szt.
- ziele angielskie - 2 szt.
- goździki - 3
- sól - 1 łyżka
- kurkuma - 1/2 łyżeczka
- oliwa z oliwek bio - 3 łyżka
- sos shoyu bio - 1/5 szklanka
- cytryna - 1 1/2 szt.
- majeranek - 1 łyżka
- pieprz mielony - 1/4 łyżeczka
- miód do smaku - 2 1/2 łyżka
- czosnek - 2 ząbek

Dodatkowe info:

Glon wakame i buraczki możesz wykorzystać do sporządzenia jarzynki na ciepło.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do garnka z zimną wodą włóż glon wakame i odczekaj min. 10 minut.

KROK 2: Obrane, umyte i rozdrobnione buraki dodaj do zimnej wody z glonem. Dodaj listek laurowy i ziele angielskie. Zagotuj. Gotuj na wolnym ogniu do miękkości (ok. 70 minut).

KROK 3: Oddziel buraki od wywaru.

KROK 4: Do wywaru dodaj oliwę z oliwek. Dopraw do smaku pieprzem, majerankiem, kurkumą, przeciśniętym przez praskę czosnek, solą, sosem shoyu.

KROK 5: Przestudź i dodaj sok z cytryny. Dosłódź miodem. Nie gotuj!