Botwinka - dzisiaj zupa, jutro chłodnik

Barbara Strużyna

Polecane na: **zupa**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

35 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- botwinka - 1 pęk
- buraki młode - 4 szt.
- marchewka - 2 szt.
- pietruszka - 1 szt.
- seler kawałek - 1 szt.
- czosnek - 1 ząbek
- por - 10 cm
- koper łodygi - kilka
- seler łodygi - kilka
- nać pietruszki łodygi - kilka
- liść laurowy - szt.
- ziele angielskie - 2 szt.
- majeranek - do smaku
- sól himalajska - do smaku
- DODATKI -
- szczypirek - pęk
- rzodkiewka - pęk
- koperek - pęk
- ogórek - 2 szt.
- jogurt probiotyczny bio - słoik

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie warzywa myjemy w zimnej wodzie. Młode buraczki obieramy ze skórki i ścieramy na tarce warzywnej z grubymi oczkami.

KROK 2: Marchewkę, pietruszkę, seler (kawałek, taki mały aby nie zdominował smaku zupy) obieramy i ścieramy na tarce warzywnej). Botwinkę czyli liście, łodygi i małe buraczki (które skrobiemy) kroimy w paski.

KROK 3: Do gotującej się wody wrzucamy liść laurowy i ziele angielskie, następnie startą marchewkę, pietruszkę, seler. Gotujemy chwilę i dodajemy starte buraczki. Gotujemy i dodajemy por oraz łodygi pietruszki, selera i koperku. Na końcu dodajemy botwinkę i czosnek. Przyprawiamy solą, pieprzem i majerankiem. Gotujemy jeszcze 5 min. Ogólnie wszystko gotujemy 25-30 minut.

KROK 4: Zupę z botwinką możemy podawać posypaną koperkiem z ziemniaczkami lub jajkiem lub zupełnie samą.

KROK 5: Schłodzona zupa może posłużyć nam jako chłodnik na następny dzień. Zupę miksujemy (wyciągamy liść laurowy, ziele angielskie i łodygi (łodygi nie koniecznie)). Dodajemy jogurt i odstawiamy do lodówki.

KROK 6: Do chłodnika dodajemy rzodkiewkę, szczypiorek lub ogórek.