Buraczkowa z sokiem z kiszonych warzyw

Barbara Strużyna

Polecane na: **zupa**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

45 min

1 porcja

Składniki:

- marchew czarna lub czerwona - 3 szt.
- pietruszka - 1 szt.
- seler mały kawałek - 1 szt.
- por kawałek z białej części - 10 cm
- sos sojowy - 2 szt.
- ocet jabłkowy - 1 łyżka
- grzyby suszone (borowik lub podgrzybek) - kilka
- ugotowane buraki - 2-3 szt.
- sok z kiszonych warzyw - 2-3 szklanka
- śmietanka roślinna (owsiana lub konopna) lub mleczko kokosowe - do smaku
- liść laurowy - 1 szt.
- ziele angielskie - 2 szt.
- imbir, kurkuma kłącze (opcjonalnie) - 1 cm
- cebula - 1 szt.
- czosnek - 1-2 ząbek
- olej do smażenia lub masło shea lub inny tłuszcz -

Dodatkowe info:

Jeśli nie mamy ugotowanych buraków, to musimy je pokroić w maleńką kostkę aby się ugotowały razem z pozostałymi warzywami. Ja użyłam już ugotowanych wcześniej buraki w skórkach. Czasami używam już ugotowane kupne (wystarczy je już wtedy jedynie pokroić w kostkę). Sok z kiszonych warzyw jest bardzo delikatny i słodki.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Grzyby suszone namaczamy w wodzie. Myjemy i obieramy warzywa, kroimy w ładną kostkę 1cm na 1cm. Cebulę kroimy w kostkę, w garnku o grubym dnie dodajemy trochę tłuszczu (np. masło shea lub olej do

smażenia) lekko podsmażamy cebulkę, następnie dodajemy czosnek (przeciśnięty prze praskę), lekko dusimy, dorzucamy warzywa pokrojone w kostkę i lekko przesmażamy. Zalewamy wodą, dokładamy grzyby odsączone, przyprawy (liść laurowy, ziele, sos sojowy, ocet) i gotujemy do miękkości warzyw. Dodajemy buraki już ugotowane i zagotowujemy wszystko. Na koniec dodajemy majeranek roztarty w dłoniach i pokrojony koperek. Do ugotowanej zupy dodaję sok z kiszonych warzyw (może być również sok z kiszonych samych buraków). Dosmaczamy, czasami trzeba dodać trochę słodyczy. Do zupki możemy dodać śmietankę roślinną lub mleczko kokosowe (dobrze smakuje również ze zwykłą słodką śmietanką ale nie jest wtedy to wegańskie danie)