# Zupa buraczkowa z sorgo

Barbara Strużyna

Polecane na: **zupa**

Kuchnia (region): **polska**

## Warto wiedzieć:

70 min | łatwy | 1 porcja

## Składniki:

- sorgo - 1 szklanka
- buraki - 1 kg
- ziemniaki (opcjonalnie) - 3 szt.
- woda lub rosół - 2 litr
- jabłko - 1 szt.
- por (kawałek) - 1
- czosnek - 1-2 ząbek
- cebula mała - 1 szt.
- kurkuma - 1/4 łyżka
- majeranek - 1/4 łyżeczka
- sól himalajska - do smaku
- pieprz świeżo mielony - do smaku
- śmietanka kokosowa - trochę
- oliwa z oliwek - łyżeczka
- liść laurowy - 1 szt.
- ziele angielskie - 3 szt.
- natka pietruszki i seler łodygi - garść

## Dodatkowe info:

Sorgo - moczymy, gotujemy i zjadamy zamiast kasz lub makaronów. Polecam spróbować ten bezglutenowy, 5 co do ilości zużycia na świecie składnik diety. Smak bardzo łagodny, lekko orzechowy.

## Sposób przygotowania:

*KROK 1:* Sorgo płuczemy i zalewamy zimną wodą, odstawiamy do namoczenia. Najlepiej na całą noc, lub rano jeśli będziemy gotować wieczorem.
Przed gotowaniem wodę zlewamy i zalewamy w proporcji 1:2 (na szklankę sorgo dajemy dwie szklanki wody). Gotujemy przez ok 30 - 40 minut. Pod przykryciem na małym ogniu, podobnie jak kaszę jaglaną.
Jeśli dodamy więcej wody, to sorgo będzie bardziej kleiste. Gotowałam je bez soli i uważam, że jest smaczne, bez jakiegoś wyraźnego smaku ale miłe w gryzieniu.

*KROK 2:* Buraki obieramy i gotujemy w małej ilości wody. Zwłaszcza gdy mamy trochę rosołu z dnia poprzedniego. Jeśli nie, to do buraków po 30-40 minutach dodajemy warzywa: marchewka, seler, pietruszka, ziemniaki cebula, czosnek i jabłko przekrojone na 4 części. Gotujemy wszystko do miękkości czyli ok 20-30 minut. W czasie gotowania dodajemy przyprawy, majeranek dodajemy pod koniec gotowania. Jeśli wywar jest bez mięsa na koniec gotowania możemy dodać łyżeczkę oliwy z oliwek, masła lub mleczka kokosowego.

*KROK 3:* Wyciągamy z garnka liść laurowy, ziele angielskie i łodygi natki pietruszki i selera. Na koniec wszystko miksujemy, Jeśli chcemy możemy zupę zmiksować również z ugotowanym sorgo lub włożyć sorgo ugotowane już po zmiksowaniu. Na koniec zupkę możemy zaprawić śmietanką kokosową lub jogurtem.

Smacznego!!