

CHŁODNIK Z BOTWINKI

Z przepisu wychodzi 6 – 7 porcji.

Składniki:

- większy pęczek botwiny
- 4 ogórki gruntowe
- 6 dużych rzodkiewek
- 750 ml kefiru
- 150 g gęstego jogurtu naturalnego
- sok z małej cytryny lub ½ dużej cytryny
- 1 łyżeczka soli
- 3 łyżki cukru nierafinowanego lub innego słodzidła
- 3-4 szklanki wody
- pieprz
- pęczek koperku – do posypania
- pęczek szczypiorku –do posypania

Przygotowanie:

1. Botwinę (liście i buraki) drobno pokroić. Włożyć do garnka, zalać wodą. Zagotować. Od czasu wrzenia gotować jeszcze około 15 minut. Pod koniec wsypać cukier i sól. Odstawić do wystygnięcia.
2. Ogórki obrać ze skóry. Ogórki i rzodkiewki zetrzeć na grubych oczkach. Dodać do botwiny.
3. Do warzyw dodać kefir i jogurt, sok z cytryny i pieprz do smaku. Dokładnie wymieszać.
4. Chłodnik wstawić do lodówki na 2-3 h.
5. Koperk i szczypiorek posiekać. Posypać nimi zupę przed podaniem.



SMACZNEGO!