

# Barszczyk ze świeżego soku z buraka

Sok z buraka, mm samo zdrowie 😊

Burak czerwony z jednej strony zawiera cały zestaw witamin z grupy B, witaminę A i C, ogrom pierwiastków: potas, magnez, wapń, fosfor, cynk, bor i mangan a z drugiej strony zawiera niewielką ilość kalorii, bo w 100 g jest ich tylko 38.

Dziś prosty przepis na barszcz, możemy go ugotować przy wykorzystaniu nadmiaru rosołu, np. w poniedziałek zamiast pomidorowej, albo po prostu specjalnie ugotować bulion drobiowo, warzywny.

Bulion na około 1,5 litra:

3 skrzydełka z kurczaka, włoszczyzna (2 marchwie, 1 pietruszka, mały seler). Sól, pieprz (pieprzu nie żałuję gdyż barszcz im ostrzejszy tym smaczniejszy), ziele angielskie. Bulion gotujemy z pokrojonymi na cząstki burakami (2 szt.) i garścią majeranku.

Kiedy ugotuje nam się aromatyczna zupa, łyżką cedzakową wyławiamy mięso i włoszczyznę, pozostawiając w garnku sam bulion. Odstawiamy z ognia i dodajemy 1/2 szklanki świeżo wyciśniętego soku z buraka.

I to tyle Oczywiście idealnie pasuje do pierogów i krokietów 😊



