



## BARSZCZ WIGILIJNY

Porcja – 400 ml

Węglowodany: 15g / Białko: 5g / Tłuszcz: 1g / Wartość kaloryczna: 67 kcal

- \* buraki – 2,5 kg
- \* woda – 3 litry
- \* garstka suszonych grzybów (ok. 10g)
- \* kilka listeczków liścia laurowego, kilka ziaren pieprzu, ziele angielskie ok. 5 sztuk
- \* sól do smaku
- \* sok z cytryny – 1 łyżka
- \* czosnek – 2 ząbki
- \* cukier – 2 łyżeczki
- \* majeranek suszony – 2 łyżki  
(można dodać według uznania)

Buraki obrać, zetrzeć na tarce na grubych oczkach, zalać wodą, dodać przyprawy (sól, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy, czosnek) i gotować ok. 30 minut. Następnie dodać cukier, majeranek i gotować kolejne 10 minut. Grzyby zalać wodą i ugotować, wywar 0,5 litra będzie potrzebny do barszczu. Wywar z grzybów dodać do barszczu i jeszcze chwilę razem gotować. Barszcz odstawić do lodówki na noc, na drugi dzień odcedzić, podgrzać (uważać, aby go nie zagotować), można go doprawić sokiem z cytryny, pieprzem, w razie potrzeby można dodać odrobinę cukru.

