

SPRAWDZONY PRZEPIS NA

CHŁODNIK TRADYCYJNY

- 1 litr bulionu jarzynowego
- 1 pęczek botwinki z kilkoma dużymi buraczkami
- 2 łyżeczki soku z cytryny
- 1 łyżeczka octu winnego lub ryżowego
- sól, pieprz
- 400 ml kefiru lub jogurtu naturalnego

Do podania:

ugotowane na twardo jajko, koperek

Botwinę dokładnie opłukać, odciąć korzonki. Buraczki obrać i pokroić w małą kosteczkę. Łodyżki posiekać drobno, liście posiekać na około 2-3 mm kawałki.

Jeśli botwinka ma dużo liści można nie dodawać wszystkich.

Zagotować bulion, dodać same pokrojone buraczki, zmniejszyć ogień i gotować przez około 5 - 7 minut, następnie dodać łodyżki i liście i gotować przez około 3 minuty.

Dodać sok z cytryny i ocet i gotować przez ok. 1 minutę, w razie potrzeby doprawić solą i pieprzem. Wywar ostudzić.

Do ostudzonego wywaru dodać kefir i wymieszać. Schłodzić. Podawać np. z jajkiem, ogórkiem i rzodkiewką.

SMACZNEGO!