

## Barszcz na zakwasie



Składniki

Opis wykonania

Zakwas:

2-3 szt. - buraki

4-5 szt. - ząbków czosnku

4 szt. - ziela angielskie

piętka chleba żytniego na zakwasie

1 l - wody

1 łyżka - soli

Barszcz:

3 szt. - buraki

1/2 l - wody

1 łyżka - soku z cytryny

1 łyżka - sosu sojowego

pieprz

majeranek

Intensywny kolor i charakterystyczny smak, którego nie znajdziesz w żadnej torebce. Polskie zupy są jedyne w swoim rodzaju!

Barszcz przygotowany na zakwasie smakuje zupełnie inaczej niż ten ugotowany na samych burakach. Dodatkowo, dzięki działaniu bakterii kwasowych składniki mineralne, witaminy i substancje prozdrowotne są lepiej przyswajane przez nasz organizm.

Opis wykonania

Buraki umyj, obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Razem z czosnkiem i zielem angielskim przełóż do szklanego słoika. W wodzie rozpuść sól i zalej nią buraki w słoiku. Na powierzchni wody połóż piętke chleba. Otwór przykryj gazą, a słoik odstaw w ciepłe i ciemne miejsce. Raz dziennie mieszaj zakwas i zbieraj pianę z powierzchni. Po 3 dniach spróbuj czy zakwas jest już odpowiednio kwaśny. Najczęściej zajmuje to 5 dni. Gdy zakwas jest gotowy, należy go precedzić do szklanej butelki i przechowywać w lodówce. Zakwas może stać w lodówce nawet kilka tygodni.

Barszcz na zakwasie: Buraki obierz i pokrój na mniejsze kawałki, ugotuj w wodzie. Gdy będą miękkie, dolej zakwas razem z kawałkami kwaszonych buraków. Całość delikatnie podgrzewaj na małym ogniu, aż buraki z zakwasu zrobią się ciepłe. Po zdjęciu z ognia, dopraw barszcz przyprawami i dodaj sok z cytryny.

TIP

Buraków do zakwasu nie trzeba obierać. Wystarczy je dokładnie umyć i wyszorować.

Zamiast kromki chleba do zakwasu można dodać łyżkę soku z ogórków kiszonych. Same buraki również się ukwaszą, jednak będzie to dłużej trwało.

Zakwas można pić sam jako napój probiotyczny, szczególnie w okresie przeziębień.