

Świąteczne przepisy: wigilijny barszcz czerwony z suszonymi grzybami



Składniki

2 buraki
1 marchew
1 korzeń pietruszki
1/2 korzenia selera
2 ząbki czosnku
2 łyżki octu spożywczego
1 łyżeczka cukru
Garść suszonych grzybów
3 liście laurowe
3 ziarna ziela angielskiego
Szczypta soli, pieprzu,
majeranku
Sok z połowy cytryny

Opis wykonania

Tradycyjny, postny, pełen zdrowia i aromatu.

Postne danie nie musi być jałowe. Bogactwo aromatycznych przypraw, esencjonalny wywar z buraków i smak suszonych grzybów na pewno wzbogacą tę tradycyjną potrawę, bez której trudno wyobrazić sobie Wigilię Bożego Narodzenia.

Opis przygotowania:

Warzywa umyj, obierz ze skóry i pokrój w kostkę lub talarki.

Warzywa umieść w garnku, zalej 3-4 szklankami wody, dodaj przyprawy.

Do wywaru dołóż całe ząbki czosnku, wyciśnięty sok z cytryny, ocet, posiekane suszone grzyby.

Całość gotuj na wolnym ogniu przez co najmniej 30 minut.

TIP DIETETYCZNY

Kaloryczność czerwonego barszczu bez dodatków typu uszka jest niewielka, bo wynosi jedynie około 30 kcal na talerz. Jeśli jednak dodasz do dania na przykład 4 pierogi lub uszka, wartość odżywcza potrawy wzrośnie nawet o 200 kcal. Nie oznacza to, że musisz odmawiać sobie pysznych dodatków do wigilijnego barszczu, natomiast warto wziąć pod uwagę, że kaloryczność typowej kolacji wigilijnej to około 1000 kcal i należy rozłożyć tę wartość na kilka(naście) potraw, spożywanych w niewielkich porcjach.