

Wigilijna bomba witaminowa

czyli krem z buraka na zakwasie



Liczba porcji: 4



Czas przygotowania: 2 h



Fit and healthy

1,5 l wywaru z warzyw
6 średniej wielkości buraków
½ cebuli
½ jabłka
2 ząbki czosnku
20 g masła
100 ml zakwasu z buraków
Sól, pieprz

Na początku obieramy i myjemy buraki. Pieczemy je przez około godzinę w temperaturze 180°C i odstawiamy do ostygnięcia.

W międzyczasie obieramy jabłko i wycinamy z niego gniazdo nasienne. Jabłko, cebulę, czosnek i buraki kroimy w plastry.

W garnku na maśle podsmażamy cebulę, dodajemy buraki, czosnek i jabłko, a całość dusimy około 15 minut.

Do garnka wlewamy połowę bulionu i gotujemy 30 minut pod przykryciem.

Całość miksujemy blenderem i dodajemy do niego zakwas* oraz sól i pieprz. Jeśli krem jest zbyt gęsty – dolewamy nieco więcej bulionu.

**Można kupić w sklepach spożywczych tak jak zakwas żytni do żuru. Można użyć również koncentratu buraczanego, który jest łatwiej dostępny.*

