

CHŁODNIK

6 Porcji | Czas przygotowania 40 min

SKŁADNIKI

2 pęczki / botwinki
1 pęczek / koperku
1 pęczek / szczypiorku
3 sztuki / ogórków gruntowych
1 pęczek / rzodkiewki
1 ząbek / czosnku
½ sztuki / cytryny
500 ml / bulionu warzywnego
400 ml / jogurtu naturalnego
500 ml / maślanki
500 ml / kefiru
6 sztuk / jajek

SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA

Botwinę myjemy, oddzielamy liście, łodyżki i buraczki. Buraczki obieramy i ścieramy na tarce na grubych oczkach. Łodyżki kroimy w 1 cm słupki. A liście w paski, ale wykorzystujemy tylko połowę liści – drugą połowę proponuję wykorzystać do sałatki.

W garnku, takim min. 3l, zagotowujemy bulion. Do gotującego bulionu dorzucamy starte buraczki, pokrojone łodyżki oraz zgnieciony ząbek czosnku. Gotujemy 10 min. po czym dodajemy pokrojone liście i gotujemy jeszcze 5 min. Doprawiamy solą i pieprzem. Po tym czasie zdejmujemy wywar z ognia i studzimy, np. wkładamy garnek z wywarem do większego naczynia wypełnionego lodem.

LISTA ZAKUPÓW

2 pęczki botwinki
Koperek
Szczypior
3 ogórki gruntowe
Pęczek rzodkiewki
Czosnek
Cytryna
Jogurt naturalny
Kefir
Maślanka
6 jajek

W czasie, gdy wywar się studzi myjemy rzodkiewki i ogórki, po czym ścieramy je na tarce z grubymi oczkami. Solimy i odstawiamy na 5 min.

Koperek myjemy i drobno siekamy, to samo robimy ze szczypiorkiem.

Po wystudzeniu wywaru dodajemy rzodkiewkę i ogórki. Następnie jogurt naturalny, maślankę i kefir. Z 1/2 cytryny wyciskamy sok, który dodajemy do chłodnika. Całość mieszamy, po czym dodajemy koperek i szczypior. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Jajka gotujemy na twardo, ok. 8 min.

Chłodnik podajemy z jajkiem ugotowanym na twardo, które kroimy na pół.

Chłodnik można jeść zaraz po przygotowaniu, ale lepiej smakuje po min. 2 godzinach w lodówce.