



całość 400 kcal
porcja (1/8 całości) ok. 50 kcal

* Wigilijny barszcz

Składniki:

1 burak
2 marchewki
1 pietruszka
½ selera
½ białej części pora
2 cebule
15 dag suszonych grzybów
sok z ½ cytryny
2 ząbki czosnku
1 łyżeczka chrzanu
2 liście laurowe
2 ziarna ziela angielskiego
4 ziarna pieprzu
sól, cukier, pieprz do smaku
zakwas buraczany

Sposób przygotowania:

Warzywa obrać, umyć, zalać 8 szklankami wody. Dodać przyprawy, gotować 30 minut. Grzyby namoczyć, ugotować w tej samej wodzie. Oba wywary przecedzić i połączyć ze sobą. Dodać zakwas buraczany w proporcji 1:1, podgrzać, nie gotować.



POTRAWA
BEZGLUTENOWA



POTRAWA
BEZMLECZNA



POTRAWA
BEZ SOI



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA
BEZ CUKRU



POTRAWA
WEGETARIANSKA



POTRAWA
WEGAŃSKA



POTRAWA
BEZ DROZDZY