

## Chłodnik buraczany - Rok XV nr 8 (175) Sierpień 2021 r.

### Składniki:

- 2 pęczki młodych buraków z nacią
- 2 łyżki koncentratu buraczanego
- 3 szklanki rosółu z drobiu (odtłuszczonego, gotowanego z dużą ilością warzyw, użyty bez tych warzyw)
- 1 szklanka śmietany
- 1 szklanka kefiru
- 1 pęczek rzodkiewek
- 1 świeży ogórek
- 1 pęczek koperku
- 1 pęczek szczypiorku
- chude mięso z rosółu
- sól, sok z cytryny, cukier
- 3 jajka

### Wykonanie:

Buraczki z liśćmi drobniutko pokroić i dusić około **10 - 15 minut** w niedużej ilości wody.

Połączyć z rosółem. Wszystkie pozostałe warzywa drobno posiekać, ogórek i rzodkiewkę można zetrzeć. Dodać do rosółu. Wlać koncentrat. Podgrzać, ale nie gotować!!! Dodać zmiksowany kefir i śmietanę. Doprawić sokiem z cytryny, solą i cukrem. Podawać z jajkiem i drobno posiekanym mięsem z kurczaka. Można podawać jako chłodnik. Bardzo smaczny jest również w postaci gorącej zupy.

**Smacznego życzy Koło Gospodyń Wiejskich w Miesznej**