

Tradičný ukrajinský boršč

Ingredience

- 500 g červená repa
- 500 g Bravčové rebrá
- 20 dekagramy Kapusta, savoy, surová
- 1 väčšia mrkva
- 1 menšie cibuľa
- 2 g cesnak
- 3 lyžice repkový olej
- 40 g Paradajkový pretlak
- 30 g Ocot, červené víno
- 2 lyžičky Cukry, granulované
- 1 g Korenie, korenie, mleté
- 6 g bobkový list
- 1 g soľ
- 1 g čierne korenie
- 1 vetvička čerstvý koriander
- 50 g Kyslá smotana, ľahká

Postup

1. Umyté bravčové rebrá vložte do veľkého hrnca, zalejte 1,5 litrom vody a zoberte penu z povrchu (tzv. šlam).
2. Na panvici rozohrejte repkový olej. Cibuľu olúpte, nakrájajte nadrobno a restujte dozlatista. Pridajte štipku soli, cukor a prelisovaný cesnak.
3. K cibuli pridajte nastrúhanú mrkvu, chvíľu poduste, potom pridajte nahrubo nastrúhanú červenú repu.
4. Do vriaceho vývaru pridajte orestovanú zeleninu a nakrájanú savojskú kapustu. Zamiešajte a varte 15–10 minút. Nakoniec pridajte štvrt' šálky paradajkového pretlaku.
5. Boršč podávajte horúci, ideálne po niekoľkých hodinách odležania, kedy chute lepšie prepoja. Do každého taniera pridajte lyžicu kyslej smotany a posypte nasekanou petržlenovou vňaťou alebo koriandrom.

⌚ 146

⊕ 5

sacharidy	19.13 g
energie	294.92 kcal
tuky	13.62 g
proteín	24.99 g