



Krem z buraczków

★★★★★(3)

90 minut

4 osoby

średni

Wartości odżywcze

190 kcal / 1 porcję (465 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 40.99 kcal 2.05%	Białko 1.22 g 2.44%	Węglowod. 4.46 g 1.65%	Tłuszcze 2.83 g 4.04%	Błonnik 0.87 g 3.48%	GDA 2.05 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Burak - 650g (6 ½ sztuki)
- Oliwa z oliwek - 40g (4 łyżki stołowe)
- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Czosnek mały - 6g (2 ząbki)
- Tymianek suszony - 2g (łyżeczka)
- Wywar warzywny - 960g (4 szklanki)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 100g (4 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Buraki umyj i przekrój na pół. Każdą połówkę zawiń w folię aluminiową i ułóż na blasze. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 200°C i piecz około 1 godziny. Po tym czasie wyjmij buraki z folii i obierz ze skórki.

KROK 2: Na głębokiej patelni rozgrzej oliwę z oliwek, zeszklij cebulę i dorzuć czosnek. Po chwili dodaj buraczki i rozarty tymianek. Dopraw solą i pieprzem. Podsmaż kilka minut, następnie dolej wywar warzywny. Gotuj pod przykryciem około 10 minut.

KROK 3: Składniki zmiksuj na krem i dopraw do smaku. Przelej do miseczek lub szklanek, udekoruj łyżką jogurtu. Możesz podawać z gałązką świeżego tymianku lub szczypiorkiem.

Smacznego!

