

Studená buráková polévka s keфіrem



Obtížnost: 

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 35min , Porce: 4

824 kalorií , 0 g cukrů , 60 g tuků , 39 g bílkovin

Autor: Alirtecka

Odkaz: <https://srecepty.cz/studena-burakova-polevka-s-kefirem>

Příprava

Vejsce vaříme na tvrdo 8 minut, ochladíme a oloupeme. Vyjmeme žloutky, rozmačkáme a spolu s rajčatovou šťávou rozmixujeme v mixéru na jemno. Přidáme keфіr a arašídové máslo, vše dobře promícháme. Ochutíme citronovou šťávou, osolíme opepříme, pro ochlazení můžeme přihodit i několik kostek ledu. Bílky nakrájíme na kostičky. Buráky nasekáme nahrubo a na pánvičce je na středním plameni pražíme, dokud nejsou světle žluté. Burákovou polévku nalijeme do čtyř talířů, posypeme bílky, praženými buráky, bylinkami (petrželka, pažitka, kopr) a můžeme podávat.



Tip k receptu

Ještě lepší, ale bohatší na kalorie je polévka se smetanou na místo keфіru.

Ingredience

- ✓ 2 vejce
- ✓ 3/4 l rajčatové šťávy
- ✓ 175 g keфіru (dobře vychlazeného)
- ✓ 3 lžíce arašídového másla
- ✓ 2-3 lžíce citronové šťávy
- ✓ špetka soli
- ✓ špetka bílého pepře
- ✓ 50 g arašídů (nesolených)
- ✓ 1/2 lžíce petrželové natě
- ✓ 1/2 lžíce pažitky
- ✓ 1/2 lžíce kopru

Kategorie

Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Něco extra, Labužník, Polévka