




Chłodnik z pieczonych buraków

Odświeżająca zupa na zimno – obowiązkowa w letnie menu.

 Czas na High: 4 H

 Czas na Low: 2H

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 10

Składniki

- 3 średnie buraki
- 1 ogórek gruntowy
- 4 rzodkiewki
- 400 ml jogurtu naturalnego lub kefiru
- 1 ząbek czosnku
- sól, pieprz, koperek



Wykonanie:

Umyj buraki, zawiń w folię aluminiową i piecz w wolnowarze na HIGH przez 4 h.

Obierz i zetrzyj buraki. Zetrzyj też ogórka i rzodkiewki.

Wymieszaj wszystko z jogurtem i przeciśniętym czosnkiem.

Dopraw solą i pieprzem, dodaj koperek.

Schłódź min. 2 h w lodówce.