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.
Schłodź min. 2 h w lodówce.