

Blog kulinarny „Zdrowie na talerzu” w ramach kampanii edukacyjnej

„Walka z nadwagą i otyłością”



„Zdrowie na talerzu” to nowoczesny **blog kulinarny**, który dostarcza inspiracji i pozwala na rozwinięcie skrzydeł w sztuce gotowania. Nasz zbiór przepisów na wyjątkowe dania sprawia, że poznasz nieodkryte smaki kuchni polskiej. Pomożemy ci w znalezieniu pomysłu na zdrowy obiad, pożywne śniadanie, urozmaicone przekąski, pyszny deser i herbatkę na jesienne wieczory. „Zdrowie na talerzu” prezentuje tylko sprawdzone i proste **przepisy ze zdjęciami**

. Szczegółowe informacje znajdują się na stronie www.tpdoo.org

v Zdrowa pożywna zupa – barszcz czerwony z warzywami



Przepis:

Składniki:

- buraki czerwone - 4 szt.
- woda - 3l
- marchewka - 2 szt.
- pietruszka - 1 szt.
- fasolka szparagowa – 30 dkg
- seler korzeniowy średniej wielkości - 0,5 szt.
- Por – ½ szt.

- czosnek - 2 ząbki
- ziele angielskie - 5 szt.

- pieprz i sól do smaku
- ziemniaki – 5 szt.
- liść laurowy 2 szt.
- 8 suszonych grzybów
- cebula – 3 szt.
- kwaszony sok z buraków
- kwaśna śmietana 18%

Przygotowanie

1. Najpierw przygotowujemy warzywa - myjemy, obieramy i kroimy w kostkę lub paski.
2. W garnku smażymy cebulę i czosnek na złoty kolor, dodajemy pokrojone w kostkę warzywa, grzyby, ziele angielskie, liść laurowy, podlewamy wodą.
3. Doprawiamy do smaku - gotujemy na wolnym ogniu około 30 minut.
4. Następnie do barszczu wlewamy kwaszony sok z buraków, mieszamy, ewentualnie jeszcze doprawiamy i gotowe. Barszcz podajemy z kleksem gęstej kwaśnej śmietany.

Smacznego :-)