



Borș rusesc

Dificultate ușor

Timp de preparare 15 min.

Timp total 50 min.

Mărime porți e6 porții

Ingrediente

- 3 - 5 fire pătrunjel proaspăt, doar frunzele
- 200 g roșii, tăiate bucăți
- 100 g ceapă, tăiată jumătăți
- 100 g morcovi, tăiați bucăți
- 200 g sfeclă roșie, crudă, tăiată cuburi (2 cm)
- 40 g ulei vegetal
- 150 g cartofi, tăiați cuburi (2 cm)
- 100 g ardei grași roșii, tăiați cuburi (2 cm)
- 200 g varză albă, tăiată fâșii
- 1000 g apă
- 2 lingurițe sare
- ½ linguriță piper negru măcinat

Valori nutritive per 1 porție

Calorii 513 kJ / 123 kcal

Proteine 2 g

Carbohidrați 12 g

Grăsimi 7 g

Grăsimi saturate 0.4 g

Fibre 4 g

Sodiu 831.8 mg

Preparare

1. Puneți în bol pătrunjelul și tocați 3 sec./viteza 7.
2. Adăugați roșiile și mărunțiți 10 sec./viteza 4, apoi transferați într-un castron și dați deoparte.
3. Puneți în bol ceapa și morcovii și mărunțiți 5 sec./viteza 5.
4. Adăugați sfecla și uleiul și cu coșul de înăbușire, în locul paharului de măsurare, pe capacul bolului de mixare, sotați 5 min./Varoma/invers/viteza 1.5.
5. Adăugați cartofii, ardeiul, varza și apa, apoi, cu coșul de înăbușire, în locul paharului de măsurare, pe capacul bolului de mixare, fierbeți 17 min./100°C/ invers /viteza 1.
6. Adăugați amestecul de roșii și pătrunjel tocat, sarea și piperul și cu coșul de înăbușire, în locul paharului de măsurare, pe capacul bolului de mixare, gătiți 5 min./100°C/ invers /viteza 1. Lăsați supa să se odihnească 10 minute înainte de a servi.

Recomandări & Sfaturi utile

- Această supă face parte din patrimoniul culinar al multor țări din Europa de Est. Există mai multe rețete de borș rusesc, în care cantitățile și combinația de legume diferă, de exemplu mai multă sfeclă și fără roșii.
- Serviți cu smântână și pâine de secară.