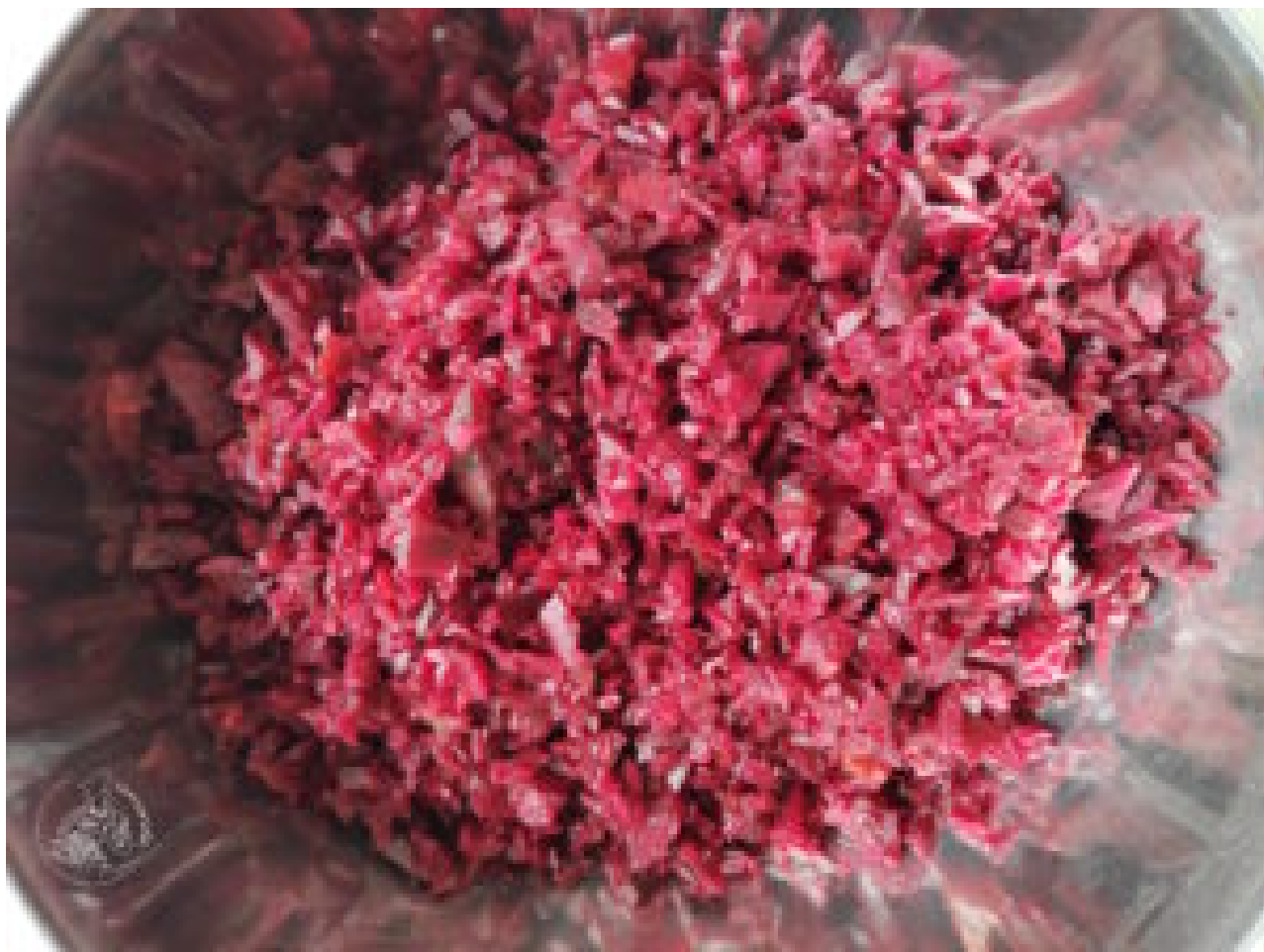


# Zupa z kiszonych buraków

*O tym, że kiszonki są zdrowe wiedzą chyba już wszyscy. Ja mam to szczęście, że je uwielbiam ☐ Oprócz jedzenia kimchi, ogórków czy innych kiszonych warzyw, bardzo lubię pić kwas z kiszonych buraków, a pozostałe z niego buraki nie wyrzucam tylko robię z nich pyszną zupę. Polecam ☐*





Amatorom kiszzonek polecam [kimchi](#), czyli kiszoną kapustę pekińską, warzywa [kiszzone po ormiańsku](#). Polecam również [kiszoną kapustę z grochem](#).

### **Składniki:**

- 2 kg kiszonych buraków z [tego przepisu](#)
- 1 duża marchewka
- 3 średnie ziemniaki
- liść laurowy
- kilka ziaren ziela angielskiego
- sos sojowy, sól i pieprz do smaku
- ugotowana fasola do podania

### **Wykonanie:**

Dobrze ukiszzone buraki z [tego przepisu](#) rozdrabnam w mikserze (na niewielkie kawałki przypominające startą marchewkę).

Wrzucam do garnka razem z obranymi ziemniakami pokrojonymi w

kostkę i marchewką startą na dużych oczkach. Dodajemy listek laurowy, ziele angielskie i gotujemy aż warzywa będą miękkie. (Jak ktoś chce może najpierw ugotować do miękkości ziemniaki z marchewką i przyprawami, a potem dodać rozdrobnione buraki).

Całość wystarczy doprawić sosem sojowym, pieprzem i ewentualnie solą do smaku. Można też dolać trochę (np. szklankę) zakwasu po zestawieniu zupy z ognia. Ale jak buraki są dobrze ukiszone, to moim zdaniem, nie jest to konieczne. Wolę wypić zakwas na surowo niż w zupie ☐ Zupę podajemy z ugotowaną wcześniej fasolą.

Smacznego!

- **Spodobał Ci się ten przepis? To bardzo się cieszę ☐ Będzie mi miło, jeśli skomentujesz i udostępnisz! Dzięki Tobie będzie on miał szansę dotrzeć do kogoś, kto być może potrzebuje go przeczytać.**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [lamarida.pl](https://www.facebook.com/lamarida.pl) FB**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida.pl](https://www.instagram.com/lamarida.pl) Instagram**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☐**