

## ЗАЯВКА № 12

Ім'я: Ольга

Рік народження: 1987

# БОРЩ

## з квасолею і фрикадельками



Варіантів борщу дуже багато. Борщ має більше десяти різновидів, що пов'язано з роз'єднанням у минулому українських земель, з існуванням різних частин українського народу в Росії, Польщі, Молдові, Румунії, Чехословаччині, з впливом на формування української кухні різних кулінарних звичаїв і смаків. Борщ набув широкого поширення в національних кухнях сусідніх народів.

Готують борщі з м'ясом, грибами, ковбасою, додаючи сметану. Пісний борщ з грибами заправляють олією з часником, а до борщу подають пампушки, политі олією з часником, або пиріжки з м'ясом і капостою.

Знаходячись на каратніні мені прийшла ідея приготувати український борщ, але не традиційний. Майже всі маленькі діти люблять суп з фрикадельками. Тому я пішла на експеримент і приготувала з фрикадельками але не суп, а борщ.

### ІНГРІДІЄНТИ:

- Буряк -200г
- Капуста (краще цвітну)-100г
- Картопля – 100г
- Цибуля ріпчаста – 40г
- Морква - 40г
- Болгарський перець – 40г
- Квасоля – 40г
- Олія (можна оливкову)- 80г
- Цукор – 10г
- Оцет (можна яблучний) – 16г
- Томатне пюре – 30г
- Часник - 10г
- Лавровый лист -1-2 шт.
- Чорний мелений перець-1/2 - 1/3 ч.л.
- Зелень – 1 пучок
- Сметана (за бажанням) – 60г
- Бульйон чи вода – 800г

### Для фрикадельок:

- Курятина – 200г
- Хліб пшеничний – 25г
- Жир – 5г
- Вода або молоко – 50г

### ПРИГОТУВАННЯ:

Спочатку готуємо фрикадельки: м'ясо нарізати на шматочки, подрібнити на м'ясорубці разом з внутрішнім жиром, з'єднати з хлібом, замоченим в молоці або воді, додати чорний мелений перець, сіль, добре все перемішати, масу вибити. Готову котлетну масу розділяють на кульки (4-5шт. на порцію). Фрикадельки відварити в

невеликій кількості води (900мл), приблизно 5-10хв. Дістати шумівкою, бульйон процідити і використати для варіння борщу.

Цибулю нарізати півкільцями і пасерувати до прозорості.

Додати моркву соломкою в цибулю і пасерувати, потім додати болгарський запечений перець (соломкою) і пасерувати все разом 1-3хв.

Буряк запекти, нарізати соломкою, з додаванням цукру, оцету, томату тушкувати.

Квасолю попередньо замочити, відварити.

В киплячу воду покласти пошинковану свіжу капусту (соломкою, якщо цвітна, то нашаткувати) і довести до кипіння, додати нарізану брусочками картоплю і варити 10-15 хв. Покласти пасеровані овочі, тушковані буряки і варити борщ до готовності. За 5-10 хв. до закінчення варіння додати квасолю, сіль, перець чорний, лавровий лист, зелень. Готовий борщ настоюють 20-30 хвилин. При подачі в тарілку кладуть фрикадельки, посипають зеленню і за бажанням додають сметану.

