

ЗАЯВКА № 2

Ім'я: Ольга

Рік народження: 1967 р.

ВЕСНЯНИЙ БОРЩ

*з молодю кропивою та
перловою крупою*



Кожен регіон України пишається власними рецептами приготування різних видів борщів. Рецепт цього борщу я дізналася в Одеській області, де працювала з учнями у бістро у смт. Затока. В результаті деяких спроб приготування, я доопрацювала рецептуру, додавши до складу інгредієнтів яблучний оцет та змінивши звичайний щавель на молоду кропиву. Це сприяло тому, що змінився колір та смакові якості борщу, який тепер щовесни із задоволенням вживають у моїй родині.

Цей борщ є ідеальним стравою, так як поєднує в собі чудові смакові якості і чудово насичує. Завдяки використуванню свіжих овочам, борщ набуває корисні вітаміни і мікроелементи. Перловка робить його більш оригінальним і ситним, насичує організм вітамінами молодості і вітамінами групи В. А кропива, незважаючи на те, що вважається бур'яном, наймовірно корисна для людини. У ній безліч вітамінів, вона відмінно очищає кров, а ще вона володіє антигістамінною дією.

Інгредієнти:

- Бульйон - 1,3-1,5 л
- Крупа перлова - 100 гр.
- Кропива - 100 г
- Буряк - 200 г
- Картопля - 300 г
- Морква - 50 г
- Ріпчаста цибуля - 80 г
- Томатна паста - 2 ст.л.
- Яблучний оцет – 1 ст.л
- Цукор - за смаком
- Лавровий лист - 1-2 шт.
- Рослинна олія - 3 ст.л.
- Зелень (кріп або петрушка)

Технологія приготування:

1. Перлову крупу добре промити. Залити водою і варити в окремому посуді близько 30 хвилин. Промити гарячою водою.
2. Цибулю та моркву нарізати кубиком, буряк натерти на тертці.
3. Цибулю обсмажити до золотистого кольору, додати до неї моркву, злегка обсмажити все разом. Туди ж додати буряк, все перемішати, злегка обсмажити під закритою кришкою.
4. Додати томатну пасту, цукор і яблучний оцет, трохи бульйону та протушкувати під закритою кришкою на помірному вогні 20 хв.
5. В киплячий бульйон викласти нарізану кубиком картоплю і варити 10 хв.
6. Кропиву добре ошпарити окропом, промити і дрібно порізати.
7. У каструлю з картоплею додати обсмажені овочі, готову перловку, сіль, спеції, лавровий лист, і варити 10 хвилин.
8. Коли борщ буде готовий, в самому кінці додати листя молодої кропиви і відразу ж вимкнути.
9. Дати борщу настоятися 15-20 хв.
10. Подають борщ зі сметаною, солодовим хлібом, лавашем або білими сухарями.

