

NAJZDROWSZA POTRAWA ŚWIĄTECZNA

Barszcz czerwony

Receptura:

- * 2 litry bulionu warzywnego lub wody
- * 1kg buraków czerwonych
- * 1-2 marchewki
- * 1 mały korzeń pietruszki
- * kawałek pora
- * 1-2 ząbki czosnku
- * 1 łyżka octu
- * 5 ziarenek pieprzu czarnego
- * 3-4 listki laurowe
- * majeranek
- * do smaku: sól, pieprz, ocet, cukier

Sposób wykonania:

1. Buraki obrać i pokroić w plastry. Marchew, pietruszkę również obrać i pokroić w słupki. Por wrzucić w całość (około 20cm).
2. Zagotować bulion. Gdy się już zagotuje dodać buraki oraz dodać łyżkę octu. Następnie czosnek rozgnieść lub pokroić i dodać razem z ziarenkami pieprzu i liśćmi laurowymi. Gotować tak długo, aż buraki, marchew i pietruszką będą miękkie, około 1 godziny na małym ogniu. (Podczas gotowania, garnek przykryć pokrywką, zostawiając małą szczelinę).
3. Po ugotowaniu barszcz przecedzić przez sitko. Następnie doprawić go majerankiem, solą, octem, cukrem i pieprzem (doprawić według swojego smaku).

SMACZNEGO!!

Argumentacja

Barszcz czerwony jest bogaty w antyoksydanty, witaminy m.in. kwas foliowy i składniki mineralne m.in. potas, wapń, żelazo, magnez i jest również niskokaloryczny. Gotowane buraki, z których jest przyrządzany to nasz odżywczy skarb narodowy. Poza tym rozpoczyna od wieczrę wigilijną. Rozgrzeje nam żołądek, wypełni i sprawi, że podczas kolacji zjemy mniej. Świetnie sprawdza się zarówno w diecie osób, które cierpią na anemię, jak i dla tych osób, które walczą z cukrzycą.

W TRAKCIE GOTOWANIA



EFEKT KOŃCOWY



Kompot z suszu

Receptura:

- * 500g suszonych owoców (można kupić gotową mieszankę lub pomieszanę suszone owoce np. Jabłka, suszone śliwki, suszone morele, gruszki, figi)
- * 2 litry wody
- * miód lub cukier do smaku
- * około 4-6 goździków
- * 1 laska cynamonu

Sposób wykonania:

1. Owoce przepłukać wodą, włożyć je do dużego garnka i zalać 2 litrami wrzącej wody. Zostawić na noc.
2. Na następny dzień zagotować wodę z owocami. (owoce gotujemy w tej wodzie, w której były moczone całą noc). Dodać laskę cynamonu oraz goździki. Od zagotowania kompotu, gotować go na małym ogniu około 30 minut. (nie dłużej, aby nie rozpadły się owoce).
3. Na sam koniec sprawdzić smak kompotu. Gdyby był za mało słodki, można posłodzić go miodem lub cukrem.

SMACZNEGO!

Argumentacja

Kompot z suszu czyli kompot z suszonych owoców to tradycyjny napój wigilijny. Można podawać go na ciepło lub mocno schłodzony.

Kompot ten jest bogaty w cenne witaminy np. Witaminy z grupy B, witaminy E czy K. Suszone owoce są doskonałym źródłem przeciwutleniaczy, zwłaszcza polifenoli, które poprawiają przepływ krwi. Usprawniają pracę naszego przewodu pokarmowego, zmniejszają uszkodzenia oksydacyjne i ryzyko wystąpienia wielu chorób.

PRODUKTY

(SUSZ DOMOWY)



W TRAKCIE GOTOWANIA



EFEKT KOŃCOWY

