

ZUPA KREM Z PIECZONYCH BURAKÓW Z IMBIREM I RUKOLĄ, DLA UZUPEŁNIANIA ŻELAZA

Przygotowanie:
Buraki zawinąć w folię aluminiową i upiec do miękkości. Następnie obrać ze skórki i zetrzeć na tarce. W garnku, na oliwie podsmażyć zmiażdżony czosnek i dodać buraki. Chwilę podsmażać, a następnie dodać nieco wody i imbir. Zupę zmiksować do konsystencji gładkiego kremu. Doprawić przyprawami i sokiem z cytryną. Gotować jeszcze 10 minut. Podawać z posiekaną, świeżą rukolą.

Składniki:
Rukola Fit&Easy - kilka listków
Buraki - 2 szt.
Oliwa z oliwek
Czosnek
Świeży imbir - odrobina
Woda
Sok z cytryny - do smaku
Przyprawy: czarny pieprz, sól himalajska