

Chłodnik

4 porcje

1 pęczek botwinki
150 g buraków
500 ml kefiru lub jogurtu naturalnego
4 jajka
200 g pieczonej piersi z kurczaka ewentualnie schabu
1 zielony ogórek
1 pęczek rzodkiewki
1 pęczek szczypiorku
1 pęczek koperku
Sól
Pieprz
Sok z cytryny

Botwinę i buraki drobno kroimy, następnie zalewamy 800ml wody i gotujemy około 40 minut. Do schłodzonego wywaru dodajemy kefir lub jogurt, posiekanego ogórka, koper, szczypior, rzodkiew, jajka ugotowane na twardo oraz upieczone mięso. Do smaku dodajemy sól niskosodową, pieprz i sok z cytryny.

Wartość energetyczna 4 porcji – 1023 kcal

Węglowodany – 64,42

Białko – 120,4

Tłuszcz – 32,85

Wartość energetyczna 1 porcji – 255 kcal

Węglowodany – 16,1

Białko – 30,1

Tłuszcz – 8,21

