
Botwina duszona z jabłkiem

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 3247 razy.

2 cebule,

2 pęczki botwiny z buraczkami (8 małych lub 4 większe),

jabłko,

sól, pieprz,

sok z 1/2 cytryny,

łyżeczka mąki,

łyżka masła.

porcja - 87 kalorii;

dla 4 osób

Cebule oczyścić , jabłko umyć , obrać . Cebule pokroić w ósemki, jabłko w słupki. Botwinę i buraczki oczyścić , umyć i pokroić . Do rondla wlać 2 szklanki wody, wrzucić pokrojone buraczki, posolić , dodać łyżeczkę soku z cytryny, gotować do miękkości (jeżeli wody będzie za mało, uzupełnić). Wrzucić botwinę, gotować przez 7-10 minut, dodać jabłko, jeszcze chwilę pozostawić na ogniu. Masło rozgrzać na patelni, wrzucić cebulę, zeszklić , wsypać mąkę, wymieszać . Zasmażkę dodać do buraczków, botwinki i jabłka. Przyprawić , dodać sok z cytryny, wymieszać .