

## PRZEPIS NA KREM Z BURAKA Z ROZMARYNEM

*Aromatyczny, sycący, rozgrzewający – a jednak całkiem lekki. Idealny wstęp do obiadu w zimowy dzień albo doskonała jednodaniowa kolacja. Łączy ziemną słodycz naszego rodowitego buraka z wyrafinowaną leśną perfumą rozmarynu. Dzięki użyciu wody zamiast bulionu, zupa jest prosta i „czysta” w smaku.*

*Grzanki pszenne zastąpić można opiekаныmi lub podsmażanymi na oliwie cząstkami ziemniaka lub batata, albo pokrojonymi w kostkę jabłkami doprawionymi solą, pieprzem, oliwą i cytryną.*

### SKŁADNIKI NA ZUPĘ (SZEŚĆ PORCJI)

500g buraków (3 średnie)

1 spory ziemniak (ok 200g)

1 mała cebula lub dwie szalotki

1 gałązka świeżego rozmarynu

1 drobny ząbek czosnku

1 łyżka oliwy z oliwek

min. 3 szklanki wody

sól, pieprz, sok z cytryny do smaku

oliwa lub śmietanka kremowa do polania

### SKŁADNIKI NA GRZANECZKI

kilka kromek pieczywa, np. na zakwasie

1 gałązka świeżego rozmarynu

1 spory ząbek czosnku

2 łyżki oliwy

sól i pieprz do smaku

### ZUPA

Buraki i ziemniaka obierz i pokrój na ósemki. Cebulkę lub szalotki pokrój w grubą kostkę, półplastry lub pióra. Listki rozmarynu oderwij od gałązki i posiekaj najdrobniej jak się da. Ząbek czosnku rozgnieć bokiem noża i grubo posiekaj. W średnim garnku na średnim ogniu rozgrzej oliwę. Wolno podsmażaj na niej cebulę lub szalotki, dodając po kilku minutach rozmaryn, a po chwili również czosnek. Gdy zawartość garnka będzie zeszkłona, ale nieprzyrumieniona, dodaj przygotowane cząstki buraków i ziemniaka oraz tyle wody, aby przykryła warzywa. Po zagotowaniu, zmniejsz ogień i gotuj wolno około 50 minut, aż buraki staną się miękkie. Teraz należy też dodać ok. pół łyżeczki soli. Nie przejmuj się, jeśli ziemniaki się rozpadną.

Po ugotowaniu a przed zmiksowaniem jest idealny moment na doprawienie zupy solą, pieprzem i cytryną. Zupę można miksować w blenderze wolnostojącym (wtedy będzie bardziej gładka) lub bezpośrednio w garnku (pod warunkiem, że nie niszczymy powłoki garnka metalową końcówką). Wedle potrzeby, można dodawać wody po ok. łyżce do uzyskania konsystencji zupy, a nie purée.

Ilość porcji to kwestia indywidualna. Malutkich, przystawkowych będzie i dziesięć. Olbrzymich, w charakterze jednogarnkowej uczyty – ze cztery. Ponieważ burak traci kolor od wielokrotnego zagotowywania, warto odgrzewać tylko tyle, ile zjemy.

### GRZANKI

Chleb (może być czerstwy; nie musi) pokrój w kostkę. Listki rozmarynu posiekaj jak poprzednio (dla efektu bardziej delikatnego, zostaw listki na gałązce). Ząbek czosnku łupnij nożem i obierz, ale zostaw w całości. Na patelni połącz kostki chleba z oliwą, solą, pieprzem i pozostałymi składnikami, a następnie zacznij obsmażać je na średnim ogniu, aż będą złote, chrupiące i aromatyczne. Ząbek czosnku (i ew. gałązkę rozmarynu) usuń przed podaniem. Grzanki układaj na porcjach zupy, albo podaj na stół aby każdy sam się częstował.

### ZAMIAST GRZANEK

Opiekane w 200° cząstki dyni, batata lub ziemniaka, uprzednio połączone z oliwą, siekanym rozmarynem, solą i pieprzem. Batat i dynia pieką się krótko, w 20-25 minut. Kartofle dłużej.

---

Wędzony na gorąco pstrąg albo łosoś.

---

Cienko pokrojona gotowana lub pieczona wołowina.

---

Świeży ser kozi (może być z tymiankiem lub czosnkiem) bądź kulki mozzarelli.

---

Pokrojone w kostkę świeże jabłka lub gruszki, doprawione sokiem z cytryny lub octem jabłkowym i oliwą.

---

Dobrze ugotowany (tak, aby całe ziarna spękały) dziki ryż doprawiony solą i pieprzem.

---