

БОТВИНЯ

Ингредиенты

- Квас - 700 мл
- Шпинат - 200 г
- Щавель - 200 г
- Свекла - 200 г бытва (или мангольд)
- Огурец - 3 шт средний
- Зеленый лук - 100 г
- Рыба - 300 г белая (например, судак)
- Укроп - пучок небольшой
- Сахар - 1 ст.л
- Горчица - 2 ст.л
- Хрен - тертый (по вкусу)
- Соль -
- Перец -



Рейтинг блюда: 5/5

Процесс приготовления

1

Рыбу очистите от чешуи, удалите жабры и внутренности, промойте, нарежьте крупными кусками и отваривайте 15-20 минут в подсоленной воде. Достаньте рыбу из бульона и остудите.

2

Переберите всю зеленую ботву, удалите поврежденные листья, остальные промойте.

3

Выложите ботву, щавель и шпинат в небольшую кастрюлю, залейте холодной водой и варите 10-15 минут.

4

Как только ботва ляжет на дно кастрюли, слейте воду и выложите зелень в сито.

5

Соедините всю зелень и измельчите блендером (или протрите через сито) до однородности. Получившуюся массу залейте квасом и охладите.

6

Лук промойте, мелко нарежьте и протирайте с солью, пока он не даст сок.

7

Огурцы очистите от кожуры и нарежьте небольшими кубиками.

8

Промойте укроп и мелко нарежьте.

9

Соедините все ингредиенты, добавьте сахар, горчицу, тертый хрен, посолите и поперчите по вкусу.

10

Перед подачей в тарелку положите кусочки вареной рыбы и залейте ее ботвиньей.



Приятного вам аппетита :)