



# свекольник Людмилы



|           |                 |               |              |                  |
|-----------|-----------------|---------------|--------------|------------------|
| На 1150 г | Калории<br>421  | Белки<br>21.6 | Жиры<br>11.6 | Углеводы<br>50.1 |
| На 100 г  | Калории<br>36.6 | Белки<br>1.9  | Жиры<br>1.0  | Углеводы<br>4.4  |

## Ингредиенты

Свекла - 300 граммов  
Морковь - 200 граммов  
яйцо вкрутую - 100 граммов  
кефир - 100 граммов  
огурец - 300 граммов  
Укроп зелень - 10 граммов  
Петрушка зелень - 10 граммов

Процент потерь по массе: -15 %

## Описание

Для приготовления холодного свекольника необходимо вкрутую яйца, свеклу, зелень,огурцы,уксус, кефир 1%. Свеклу тщательно вымыть и сложить в кастрюлю (2,5 л). Залить водой до верха, добавить уксус или лимонную кислоту и поставить на сильный огонь. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить свеклу, не накрывая, до мягкости, около 40 минут Пока варится свекла, яйца, огурцы нарезать мелкими кубиками, зелень порубить Через 40 минут свеклу проткнуть ножом — если мягкая, то кастрюлю снять с огня. Ложкой достать корнеплоды из кастрюли и переложить в холодную воду. Свекольный отвар процедить через несколько слоев марли. Охлажденную свеклу почистить и нарезать мелкими кубиками. В большой кастрюле (3 л) смешать все нарезанные ингредиенты, добавить соль Все хорошо перемешать. Добавить в кастрюлю с овощами кефир и снова хорошо перемешать. Залить содержимое кастрюли холодным свекольным отваром, перемешать. Подавать свекольник холодный в порционных тарелках.

## Инструкция по приготовлению

© 2013-2025 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта beregifiguru.ru