



Как сварить самый вкусный борщ?

Существует поговорка, что у каждой хозяйки — свой рецепт борща. Но если его нет — на помощь придет интернет. Так что делюсь рецептом традиционного борща — национального блюда, которое пользуется популярностью во многих странах и завоевывает сердца своим неповторимым вкусом и ароматом. Борщ — это традиционный суп на основе свежих овощей, мяса и специй, который можно готовить как на праздничный ужин, так и на обычный день. Если вы хотите приготовить настоящий домашний борщ, следуйте этому чек-листу и порауйте себя и близких сказочным вкусом этого блюда.

Ингредиенты для бульона:

- ☐ Вода для бульона — 1,5-2 литра;
- ☐ Свинина или говядина (мясо на кости) — 400-500 граммов.

Ингредиенты для за жарки:

- ☐ Свекла — 2 штуки;
- ☐ Морковь — 1 штука;
- ☐ Лук репчатый — 2 штуки;
- ☐ Подсолнечное масло — 4-5 столовых ложек;
- ☐ Щепотка лимонной кислоты, ½ лимона или немного столового уксуса;

☐ Томатная паста — 2 столовых ложки.

Ингредиенты для борща:

☐ Белокочанная капуста — 300 граммов;

☐ Картофель — 4 штуки;

☐ Соль, перец черный молотый, зелень — по вкусу;

☐ Лавровый лист — 1-2 штуки;

☐ Щепотка лимонной кислоты, $\frac{1}{2}$ лимона или немного столового уксуса;

☐ Томатная паста — 2 столовые ложки;

☐ Зубчик чеснока — 1 штука.

Рецепт приготовления традиционного борща

☐ 1. Сварите бульон: налейте в кастрюлю воду, поместите туда мясо на кости (так борщ будет вкуснее) и поставьте на средний огонь. При закипании снимите пену. Затем накройте бульон крышкой и варите на медленном огне полтора часа.

☐ 2. Подготовьте зажарку: вымойте свеклу, морковь и лук, очистите их, затем свеклу можно натереть на крупной терке, а морковь — на средней; лук нарежьте небольшими кубиками.

☐ 2. Подготовьте зажарку: вымойте свеклу, морковь и лук, очистите их, затем свеклу можно натереть на крупной терке, а морковь — на

средней; лук нарежьте небольшими кубиками.

- ☐ 3. Налейте в сковороду масло. Обжарьте свеклу, морковь и лук на медленном огне в течение пяти минут, затем добавьте лимонную кислоту, сок лимона или уксус. Так борщ станет красным и приобретет кислинку.
- ☐ 4. Жарьте овощи еще пять минут, затем добавьте томатную пасту. Перемешайте и оставьте свеклу, морковь, лук репчатый и томат-пасту на медленном огне еще на пять минут.
- ☐ 5. Начинайте собирать борщ. Достаньте из кастрюли мясо и оставьте остывать, в это время засыпьте в процеженный бульон нашинкованную капусту, добавьте картофель, нарезанный соломкой или кубиками.
- ☐ 6. После этого нужно отделить мясо от кости, нарезать кубиками и вернуть в кастрюлю.
- ☐ 7. Выложите в кастрюлю зажарку (свеклу, морковь, лук репчатый, томатную пасту) и перемешайте. Добавьте соль, перец черный молотый и другие приправы по вкусу, варите еще пять-семь минут.
- ☐ 8. За пару минут до готовности добавьте зелень, немного измельченного чеснока или молотой гвоздики. Оставьте борщ настаиваться под крышкой в течение пяти-десяти минут.
- ☐ Борщ можно есть сразу после приготовления, но считается, что на следующий день он станет еще вкуснее. В тарелку можно добавить ложку сметаны или дольку лимона для легкой кислинки. К борщу обычно подают ржаной хлеб или пампушки с чесноком.

Борщ, сваренный на основе мясного бульона с добавлением капусты, свеклы, моркови, картофеля, томатов, лука, чеснока и зелени, — это идеально сбалансированное по составу блюдо. В нем содержатся белки, жиры и углеводы в оптимальном соотношении, витамины К, С, группы В, важные минералы, органические кислоты, антиоксиданты, незаменимые аминокислоты — строительный материал абсолютно для всех органов и систем и важный компонент для качественного детокса организма. В 100 граммах борща с мясом на кости 63 ккал. Уверена, у Вас все получилось!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?