



**Ania Gotuje**  
Tylko najlepsze przepisy

## Barszcz biały

Czas przygotowania: 1 godzina 20 minut

Liczba porcji: około 2500 ml barszczu

W 100 ml zupy:

Wartość energetyczna ..... 70 kcal

### Składniki

- 500 ml zakwasu do barszczu białego - domowy lub ze sklepu
- 400 g białej surowej lub parzonej kiełbasy - około 3-4 kawałki
- 500 g ziemniaków - około 4 średnie sztuki
- 1 średniej wielkości marchewka - około 100 g
- 50 ml śmietanki słodkiej 30 % lub tyle samo śmietany kwaśnej 18 %
- 1 litr wody - cztery szklanki
- przyprawy: łyżka majeranku, 1,5 płaskiej łyżeczki soli, pół płaskiej łyżeczki pieprzu
- do podania: pieczywo, jajka na twardo, natka pietruszki

Ukryj zdjęcia

## Barszcz biały

Szklanka ma u mnie pojemność 250 ml.

Do ugotowania białego barszczu z podanej przeze mnie ilości składników wybierz garnek o pojemności około 3 litrów.

Warzywa ważone były przed ewentualnym obraniem/przygotowaniem.

Zawsze podaję wagę użytych przeze mnie warzyw lub owoców. Nie trzeba jednak stosować się do wytycznych co do grama. Wagi podawane są po to, by łatwiej Wam było zorientować się, jaka mniej więcej ilość potrzebna jest do zrobienia danego dania.

Kalorie policzone zostały na podstawie użytych przeze mnie składników. Jest to więc orientacyjna ilość kalorii, ponieważ Twoje składniki mogą mieć inną liczbę kalorii niż te, których użyłam ja. Z podanej ilości składników otrzymasz około 2500 ml białego barszczu, czyli około 5 porcji. Podczas liczenia kaloryczności białego barszczu nie uwzględniłam dodatków takich jak jajka, czy pieczywo. Zanim zaczniesz szykować barszcz biały na zakwasie, polecam najpierw przeczytać cały przepis, by przygotować się odpowiednio wcześniej do kolejnych etapów wykonania.

Do zrobienia barszczu białego polecam Ci mój przepis na domowy zakwas do białego barszczu - zakwas na barszcz biały.

## Barszcz biały przepis



Około 500 gramów ziemniaków obierz cienko, a następnie pokrój na małe kawałki (jak do większości zup). Ziemniaki umieść w małym garnku. Zalej je dwiema szklankami wody (500 ml), a następnie wsyp płaską łyżeczkę soli. Ganek przykryj przykrywką. Ziemniaki gotuj do momentu, gdy będą już prawie miękkie. Może to trwać około 10-15 minut. Rondelek z ziemniakami razem z wodą odstaw na bok. W późniejszym etapie szykowania barszczu, całość dodasz do garnka głównego (ziemniaki razem z wodą w której się gotowały).

Około 400 gramów kielbasy białej surowej przepłucz pod zimną wodą. Pętka rozdziel. Każdą sztukę lekko nakłuj w kilku miejscach. Kielbasy umieść w dużym garnku. Wlej dwie szklanki wody (500 ml). Garnek przykryj przykrywką. Ustaw wyższą niż średnia moc palnika. Po maksymalnie 5 minutach od zagotowania wody, zdejmij na chwilę garnek z palnika. Wyłóż kielbasy na deskę. Jeśli kiszka schodzi z kielbasy bez problemu, to usuń ją z każdego pętka, a następnie podziel kielbasy na kawałki nie szersze niż na 2 cm. Grube plasterki kielbas ponownie umieść w garnku z wodą (z wody możesz ewentualnie zdjąć ścięte białko, czyli szumowiny). Do garnka dodaj też obraną i startą na dużych oczkach lub pokrojoną w cieniutkie plasterki marchew. Całość gotuj pod przykryciem (niska moc palnika) około 10 minut, aż marchew zmięknie.

*Porady:* Jeśli masz kielbasę białą parzoną, to pomijasz etap parzenia, tylko od razu kroisz ją w grube plastry i umieszczasz w garnku z wodą i marchewką. Białą kielbasę można zamienić na zwykłą kielbasę np. wiejską lub brocką. Ja jednak gotuję biały barszcz wyłącznie na kielbasie białej. Marchew można dodać do garnka od razu z surową kielbasą (wówczas szybciej się ugotuje i zmięknie, gdy masz grubsze plasterki).

Po tym czasie do garnka wlej 500 ml zakwasu pszennego na barszcz biały. Pamiętaj o tym, że wlewasz i wodę i mąkę z dodatkami (z butelki/słoika z zakwasem). Zalecam zatem najpierw bardzo dobrze wymieszać zawartość butelki, i dopiero wlać zakwas do garnka. Jeśli nie masz swojego domowego zakwasu, to używasz zakwasu z butelki, który sprzedawany jest w butelkach o pojemności 500 ml. Produkt ten znajdziesz na lodówkach pod nazwą "barszcz biały". zakwas/barszcz powinien być robiony na mące pszennej. W niektórych będzie jeszcze majeranek, a w innych nie. Nie ma to większego znaczenia.

Do garnka dodaj również prawie miękkie ziemniaki razem z wodą, w której się gotowały oraz dodaj przyprawy: łyżka majeranku oraz po pół płaskiej łyżeczki soli i pieprzu. Zupę zamieszaj i ponownie doprowadź do wrzenia, a następnie zredukuj moc palnika by się gotowała, ale nie zbyt intensywnie (już bez przykrywki). Cały czas mieszaj barszcz biały nie dłużej niż 5 minut. Po tym czasie powinien już lekko zgęstnieć.

*Porada:* Razem z zakwasem i ziemniakami można też dodać odrobinę pokrojonego na małe kawałeczki boczku wędzonego surowego lub



parzonego.

Na koniec wlej też 50 ml śmietanki kremówki (słodka, rzadka śmietanka) 30 %, która nada barszczowi delikatniejszej nuty, a do tego nie zwarzy się w garnku. Jeśli jednak wolisz śmietanę kwaśną 18 %, to odmierz około 50 gramów (dwie solidne łyżki) śmietany i umieść w małej misce. Do śmietany wlej gorący barszcz, by ją zahartować. Wymieszaną śmietanę z barszczem dodawaj do garnka. Cały czas mieszaj jego zawartość.

Po dodaniu śmietanki lub śmietany sprawdź smak barszczu i zdecyduj, czy dodasz do niego więcej soli lub pieprzu. Zawsze możesz też dodać łyżeczkę lub więcej tartego chrzanu lub przetarty przez praskę ząbek czosnku. Barszcz biały wielkanocny (ale nie tylko) polecam podawać z jajkiem na twardo i świeżym pieczywem. Ze świeżych ziół polecam natkę pietruszki, lubczyk ogrodowy, oregano lub nawet szczypiorek.

Barszcz biały na zakwasie można ponownie podgrzewać przed podaniem. Przechowuj go w lodówce do 4 dni.  
Smacznego.

**Dziękuję za wspólne gotowanie.**

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

