Борщ

Одно и тоже можно делать и постным и не постным. На

курином или говяжьем мясе, соответственно на их

бульоне. Я опишу постный вариант, вы после добавите остальное.

Состав:

Свекла 8-10 шт (среднего размера)

Лавровый лист 2 шт

Растительное кукурузное масло 0,5 ст

Лук 1 шт (среднего размера)

Картошка 1 шт (среднего размера)

Морковка 1 шт (среднего размера)

Капуста 0,5 шт (среднего размера),

Помидоры в собственном соку нарезанные 1 б или 1 ст

Чеснок 2  дольки

Перец болгарский красный (цвет не имеет значения)

Петрушка 1 пучок приблизительно 100 гр (можно сушеную)

Укроп 1 пучок приблизительно 100 гр (можно сушеный)

Еще можно добавить сельдерей,если он Вам нравится.

Способ приготовления:

В отдельную кастрюлю положить помытую, очищенную свеклу, залить ее крутым кипятком и варить примерно 0,5 часа. В другой кастрюле большего размера, 7-8 литров, налить растительное масло, мелко нарезать лук и поставить на сильный огонь. Как только лук поджарится, положить туда натертую морковку и сразу

картошку, в этот момент необходимо посолить.  Перемешать и можно прикрыть крышкой и сделать огонь менее сильным, но не самым слабым. Пока вы нарезаете капусту,смесь  тушится. Перенести капусту в кастрюлю, открыть помидоры в собственном соку и воссоединить со всеми остальными ингредиентами. Огонь снова можно сделать максимальным. Положить в нее и лавровый лист.  Посл чего, воду в которой варилась свекла я полностью сливаю в нашу кастрюлю, а свеклу помещаю под проточную воду, чтобы

остудить. После этого,я на крупной терке натираю всю

вареную свеклу и соединяю с остальными ингредиентами. Сейчас, уже можно долить кипятка почти до краев нашей кастрюли. Примерно на 2 см ниже  верха. Огонь у нас пока на максимуме,нам надо всю массу довести до кипения в этом промежутке,я мелко нарезаю чеснок и болгарский перец. Как только смесь закипит,бросаю туда чеснок и перец  и снимаю кастрюлю с огня. После нарезаю петрушки или насыпаю сухую, Перемешиваю пробую, достаточно ли

соли и наливаю лимонный сок. Борщ готов. Его конечно

лучше отстоять, а после подогреть и подать со сметаной.

Если вы заметили, почти все время готовлю его на сильном огне,овощи фактически бланшируются и не успевают перевариться. В борще ощущается свежесть, а сочный свекольный цвет манит. Свекла при длительной

термообработке меняет цвет, пигменты разрушаются, когда мы их натираем в самом конце, да еще добавляем лимонный сок, она сохраняет свой естественный цвет. Кушайте на здоровье. Этот борщ, трансформировался в такой, именно из этих соображений. Свекла помимо всех своих полезных качеств (стабилизирует давление, делает более хорошим стул, еще и выводит холестерин их сосудов.) Наслаждайтесь.

|  |  |
| --- | --- |
| https://lh5.googleusercontent.com/uGoKsJLbIp1Yol-6CEo6EXuFwXDlH6dCBDY4El2M1ssmFBm-x1j2GE-9nZG-RQBjeopcyDifheBClOz4CTCscDZwMpqP4JmOYqDM3Yo-nGQ4xs92-eiR8f_lIcInk3KGIX2McFCR | https://lh3.googleusercontent.com/uwA0QtCiqqwoQF64fljokQSSUvyN3a6lfsnpqGtyTxJkTN_NUWu5QI1PbyHz16Qo_k8SvI_FtOj4tYFdwieAYGbF96XCWS7i80KrZkn6qUceSS9wlj4YKaND7ujFtxnRLaJsx7CV |
| https://lh4.googleusercontent.com/vVUt-y8DVuma9Y0GOqB6IbpNkEEbUpLp5DmiqjK9GyWTbGy_yhBYqnYO9vJ0azRizb8iQ4uOENSq1_n8fNC6AfCUlT9TwVHhGBP-uEbuZFbnytda_iNjcztfcM5JKmVsvqjECsHs | https://lh4.googleusercontent.com/ClRB-2cWFqmJe6YtOYp_Z-sijETr5VfnzU3-2-HbwEv-kv76wsw_DtgEuyaIFWF6dagj0j0pVcKkkwC-dgKaeI8hmNk1CeeWqSZKrYhVyJBMkC5icBMdEfEB4HfEe_PzJ37aMumL |
| https://lh5.googleusercontent.com/n1XCIqecQ20erB66RQqVVtQIVhKrpQ_WnYeCO1uJXJkWGiifW7L11kxFQZrF3TGc8ktPkdUlMpL79UstRQGvqN7L6rGzYHZrQfAXypb3g4KqYkzaN_lpLCOlsp3grhkEjZLCh4an | https://lh6.googleusercontent.com/G1Gs4lgNj3cTyDUUDxzmN6dJSM9vpVlqOrRLYYXroq0ZDS81hgdA0UkeAjnwUkD6YeeZCswI1dR4MNRdopCbIYpaGiqxRHbf8j_9Ch-6Rxtv5HU3WS4SMgETSC8peYaU_UePBEhW |
| https://lh5.googleusercontent.com/9OzCS8LfPVxIDKXzNGgCx440RHPAaKE0MwJRN4iET_RJhpCR-K8QrLAmG4w6sU1_QoZDArwZstxRsPUdb3iJW5eDXFCMAeI0jww-j1KUhWHvY8IqbFipZ2UUHX3CzHDTEZU66Msm | https://lh5.googleusercontent.com/xdpG5JkNvd2O8BYx6hwZJKkkYnGqmoXRJPmsGp0TgU8at_pnVyixPWLI8vSkojAh5TRn2YNySz5bzNMupEKRp-_14rrgfEpOzotVAbVT3RCV6fp3P6oQJLckddWTCdJjE2iKMYDg |
| https://lh6.googleusercontent.com/4-LR-pSr1G9L8gOEfZ9CMURc_rCUgW51XHIVZZ7xWRFMlreIQf8kdSS0BjNdirlxwn24AamdzwmtFe07sbxctfqeTaERZQzx9hE8485e9YebeJFWxlz1uJf8q3OT-Jjv2hXqIjMX | https://lh6.googleusercontent.com/bLZfZL-Q1bWicgc7svKMAW21cc6YP2yxxaffE_B3nfPyMtB_s67S5ygOBfu4oUBRzqS9gqN-LLi5wMvWleM9Xw_k7GJSoA2QbHuLLpwDCfCIqBYPu1z8ZtrTZ4N0HPVjn43qApHL |
| https://lh5.googleusercontent.com/8AqyUVZDaRT2nDybeTalAZ5973xcQdgUVXu0YyLhkClZAtBi6LkB2r3IBTErv2iLdV-JRJ-2B-Uk6oKr4O4-n_CouzudbAjunXtIL-IzAcyFN1kIqk7hoYyLlbwYsE08SaR4aKTL | https://lh6.googleusercontent.com/j_e1NMRmBVt5PwYrpLaIWWzxV0-ng1aW03yrQyhYMy3XSPmE-u0UnC17to_yZI87rWAOqH4vof9RIj1ZTtzGxhR793P882Ugfo0S9Xezn5gkryOXpMzEeQg6D63fqaix-uxACafb |
| https://lh6.googleusercontent.com/4-K9VtvVQTT3nUz5yLpup_JjcfmsfIARMR0kKuuABbEeKBbp-CmKIP15AEKfoAni3iN5EytNkdSO-_lf_70Ot4NomCRPGGh_fsqywvY3-IS6Coo0z3EPJ7irCzffKY5XV8vBCs39 | https://lh3.googleusercontent.com/hFY_TR6hYs2Jy8sWeclZ71E78_WUO-8Gh94JGtlxMcYGkp9OTyQv_H1IZB2D6p6aApTSxWdLl6tGOzpW7jSlRPRQxZ7TFzcRLWLDa26rICTL5SN323jQVGqvyLC3QKdjqkenLx5W |
| https://lh4.googleusercontent.com/U9V9ianFMRVsH9RId1WMri_M2WC0GXj2NFKlTJjXA6dhjAdxFU3wyQxpJnQ4uu_GpzadT8ZKWv9elIZDXXiL96uYaL1njy39FXDAyhhuMSTZD1_ozWud8NUev_9QItl1iLJ05o97 | https://lh4.googleusercontent.com/9YyAujE1wYWbcFED8TshOb8czQr_jymLGBUyYHzwnsT6mcBzjL45BE-OGeCMpfAXAvbnui-fpFVxKA_bCzPSjO5ooEU-5JBtXZLEH_D7i5a9U6-XfMjIXqO8iIHtufnpTljz_55V |
| https://lh3.googleusercontent.com/glYraYLFx3MKtkj7cci_xRbeOypUeWY7KUt6CpsOLXovZ7yIbxPtdd4gZG8_5L_6B6Z34uAGUtQdq5E098065ZdDYZd_28uz-PUlgza8xjPZ2gWmGsFnz4xfMSJyAuHF7MVtJIrw | https://lh3.googleusercontent.com/JvGJpwKbOqZVUXfF3W6Wo-0lRXtM0GqGA5AbR0GUOBRLNysb_nUulrdxT9us53h6Bdy2m9K2FOzB1nM6GNjSlj5lXBLVgoYbkXUv1RWpp-6PQmhOb-ckm_FKnnfOjAFCaFJ85hwk |
| https://lh3.googleusercontent.com/8Yt6ct1wQgHdHhUIdfSZYrY-6NE6tE5cAlKRWlVbDT_RhGbegADSMKcMHdrotlnaNIahYGJkUL5XZbyXL68i6JexUkyBje0LY461IobDZfd-eZSZkYCW8RVWHstQW0hmwq58-xME | https://lh6.googleusercontent.com/XvXRqcZ7QEC0tH2FR9Y6XNMHClf6OhABTNeceq9QAlfU-8EeVfx8rFYuan8yfRxW3KW9h-b5LsVDblMoav08gu8dbgsgapO1m5quBCYTJ7pmOnkW4N14zGxPFCm6aR3a3BkiXaiw |
| https://lh4.googleusercontent.com/FdbrWdurSLcAr-1kYYrAguQUdWf-yIsV8fIA_CvHE8u7jOOd41AdRl_w_dRaV2xTEmBL8OxOVbzdBz90LthGO396dduqB7h-7CZt7jg8VamD5c06XVDsq0CpFAzg4oOkg6TT6Iq- | https://lh4.googleusercontent.com/veS_axRWv_ZkOk5S6xtLH8h8c0i6GGMtrNYg5KGnaYF9rgsNs_vKB-23COV8MhQLmhLVdi7Ezn5Qa0aK8iZ9iP6vuGoq67nZSHunpb0rNilzBuz7gYC9JgQXMpPF3hMXGhw8vuS0 |
| https://lh6.googleusercontent.com/VCz7ydMT2jJxqOw1Ng4RK8O_Ne4G2f6xCuz11NqF96bHjtGqUJ4oJAQLeDR6wIul0PzBZ25idtZWhoIfVNSiMtfdEIBTLYv7fbXGXMVxHxQye767aZHVkhaRgzCZwVGLkf9g5ovN | https://lh3.googleusercontent.com/7UhM_yorUuDU1hMcWzJrDdpMU61QZBCG5_TucJZdim96Wk1RK9qtPrey6tLSnk1ixEqLV3D8mzulj3dQo-1zQopXm036-Kt5c7oDHPEFOeR0qIsr91fh_BSGlNHkVk4lQm1Kalob |
| https://lh3.googleusercontent.com/xokLLyrkbS_mzAVyy1Du-rBdfRcEgVPVhDPcHb1gRkurtUiaa9xKNXkCWeVGYgLq1cWWAboINKA_Nb1QkVPHE5mUpJ08mgcvNxeiKtJLkTu1CkElPVKw-dJr0sO_isaX4ZvJYLIr | https://lh3.googleusercontent.com/iIiOUntQa-8E_ZQBRSNesWLhgbyjdScp811Xkom8pFb3fn8g_HkY50WQrxN39qVYpaCIbeLiRlRX1LWvHQfpnl1K48gQB5EMNAzob5h8j2M0SWbzo0kD3vNChXFUd9WhLVesHVI1 |
| https://lh3.googleusercontent.com/G51dCJu1cdA0VXajhtujMSYncQrCXcwvNmHScJkUXD0x074rgfaz4Y0d1tvLcGvpDeafIg2GJqcVp55Y9nLbZRApYyLELobxqnhNCynzVdz5JbDHpb9aEfe92E_NXXFJ1s1K37Es | https://lh6.googleusercontent.com/LKFjNIgOKzDiURUS5SoncXS8GCwJz9K9snj3Ad7qE5Zpjfq48Bnt0VzIGBCIgqDo0pPaeV1pR4m_szPO2sJ61v4qndwJ3I5tfDHgfOGoKNOeEosUVp__2IEZyOWHQS7nKCZQT4t9 |
| https://lh6.googleusercontent.com/I2hJpLQKqadnC8yCYtKZYMWeqgjuT5sZ9B8hSbwig90Dx1f_6GJCj5wkzujjm37GGUxnDaAOi2h8jcvqHfJDjnL6wZF3HJTcan-xk3xMRbV4PJltXozqLynWTqB1E5uXz6wJfhyv | https://lh5.googleusercontent.com/88RBXEWh7rqUXxDv8SYYBmZIpg7l8SkhsgDCtWhpfnIth2VzPPvO6weB14nZTW61KvA6o2vNcwCB2glI_4iPrnmS503T5_kLmlVZfOSywaxyG8kFdxjVZHqXp21NSWzyVmIx1IFc |
| https://lh6.googleusercontent.com/Z9y-L8D_lzC_9Twlpi58oEzLePN11oJEgAquQC77DsFTSAH0BYTkv54nWjwRoQ7RRlo-kKzRtAfEQEQVle3n9_5VywIeMzmBrbbGElIGPRpfidvyI_qXAWGwz5fefDzC6xdNG48u | https://lh3.googleusercontent.com/sf6J414aBeu2vka-xywsaEsjgEYp1_JTHYrdBRUQO4s2bbarViWD_OUr0J_HRgUwN_-CSw9QZER9ICMasaVPa450z2nhr87kaoqycydZld9umtbw_LQm7stfsRs5w4x8nrFSjUcQ |