

Buraczany sok

**ALAAA**

CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

buraczki czerwone	1 kg
pietruszka	2 szt
marchew	2 szt
seler	1 mniejszy
czosnek	2 ząbki
sól	2 łyżki
woda	2 l
jabłko kwaśne	3 kilka szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wodę zagotować , dodać sól. Zostawić aby ostygła. Buraczki umyć, obrać i opłukać. Następnie pokroić w plastry. Tak samo postąpić z marchewką, pietruszką i selerem. Jabłka umyć, nie obierać, pokroić w ósemki, wykroić gniazda nasienne. Czosnek obrać. Do dużego słoja poukładać na przemian umyte, obrane i pokrojone w plastry buraczki, marchewkę, pietruszką , seler i jabłka. Dodać 2 ząbki czosnku. Wszystko zalać ciepłą osoloną wodą i przykryć czystą gazą. 2 do 3 razy dziennie zamieszać drewnianą łyżką. Tak przygotowane warzywa mają stać około 5 dni. Następnie zlać do słoika i trzymać w lodówce. Pić 2 razy dziennie po pół szklanki.