**Рецепт классического холодного свекольника на кефире**

**Ингредиенты**

Свекла – 2 шт. (средние)

Лимонный сок – 2 ст. л.

Огурцы свежие – 4 шт. (250 г)

Яйца – 3 шт.

Лук зеленый – пучок (30 г)

Укроп – небольшой пучок

Кефир – 900 мл

Вода (минеральная) – 300 мл

Горчица (нежная) – 1-2 ст. л.

Соль, черный молотый перец – по вкусу

Сметана и яйца – для подачи

**Пошаговый рецепт приготовления**

**Шаг 1**

Подготовим продукты для классического летнего свекольника на кефире. Свеклу (2 шт.) моем щёткой и отвариваем в кожуре до готовности. Блюдо будет ещё вкуснее и полезнее, если запечь свеклу в духовке в фольге 40–60 минут при температуре 180 °С (если свекла молодая – то время сокращается до 30-40 минут). Очищаем готовый овощ.

**Шаг 2**

Натираем свеклу на мелкой или средней стороне тёрки.

**Шаг 3**

Затем отправляем в кастрюлю, в которой будем готовить суп.

**Шаг 4**

Вместо уксуса у нас – сок половины лимона (2 ст. л.). Накалываем половинку лимона несколько раз вилкой и легко отжимаем сок в ложку. Сразу перемешиваем его со свеклой в кастрюле.

**Шаг 5**

Свежие огурцы для свекольника моем, отрезаем кончики. По желанию можно очистить от кожицы, если она плотная и горчит. Натираем огурцы на крупной тёрке.

**Шаг 6**

Отправляем их в кастрюлю к свекле.

**Шаг 7**

Яйца отвариваем вкрутую 10 минут, охлаждаем под холодной проточной водой и очищаем. Трём на крупной тёрке или мелке нарезаем.

**Шаг 8**

Отправляем в кастрюлю к предыдущим ингредиентам.

**Шаг 9**

Зелёный лук промываем и нарезаем небольшими колечками.

**Шаг 10**

Чтобы вкус лука раскрылся в свекольнике ярче, помещаем нарезанные колечки в ступку, посыпаем солью и хорошенько разминаем, чтобы лук дал сок. Так он не будет плавать сверху, а хорошо перемешается в супе с остальными ингредиентами.

**Шаг 11**

Выкладываем размятый лук в кастрюлю.

**Шаг 12**

Тоже самое повторяем с пучком укропа: моем его, мелко нарезаем, перекладываем в ступку, солим и разминаем пестиком.

**Шаг 13**

Отправляем ароматный укроп в кастрюлю.

**Шаг 14**

Далее заливаем содержимое кастрюли холодным кефиром. Вы можете залить больше или меньше в зависимости от консистенции, которую хотите получить.

**Шаг 15**

Затем добавляем холодную минеральную воду. Её можно заменить холодной кипячёной водой или не добавлять вообще.

**Шаг 16**

Всё размешиваем и солим по вкусу, помня о том, что мы уже добавляли соль к зелени.

**Шаг 17**

Всыпаем немного черного молотого перца.

**Шаг 18**

Добавляем столовую ложку нежной сладкой горчицы. Если вы любите поострее – можно взять обычную столовую.

**Шаг 19**

Летний свекольник на кефире с минералкой приготовлен. Идеально будет, если перед подачей подержать его около часа в холодильнике.

**Шаг 20**

Переливаем суп в порционные тарелки. Можно добавить в тарелку кубик холодного пищевого льда.

**Шаг 21**

В каждую тарелку кладём по ложке сметаны.

**Шаг 22**

Традиционно классический холодный свекольник подаём с отварными яйцами, которые разрезаем пополам. Очень вкусно, полезно и оригинально взять для подачи перепелиные яйца. Украшаем суп зеленью.

Приятного аппетита!