

Окрошка на кумысе



Окрошка на кумысе станет идеальным выбором для тех, кто ценит свежий вкус, пользу для здоровья и желание попробовать что-то необычное и аутентичное.

Ингредиенты

- Яйцо куриное 2 шт.
- Картофель 3 шт.
- Огурец 1 шт.
- Редис 3 шт.
- Вареная колбаса 100 г
- Свежая зелень 30 г
- Соль по вкусу
- Черный перец молотый по вкусу
- Кумыс 250 мл
- Сметана для подачи по желанию

Процесс приготовления

Шаг 1

Помойте овощи и зелень. Подготовьте глубокую миску для окрошки и 2 кастрюли для варки.



Шаг 2

Положите картофель в кастрюлю, полностью залейте водой и поставьте на средний огонь. После закипания варите картошку 20-25 минут. Потом слейте воду и остудите овощи. Положите яйца в небольшую кастрюлю, залейте водой и поставьте на средний огонь. Отварите их вкрутую в течение 8-10 минут после закипания. Остудите яйца, залив их холодной водой.



Шаг 3

Почистите картофель и яйца. нарежьте маленькими кубиками колбасу, огурец, редис, яйца и картошку. Измельчите зелень.



Шаг 4

Положите в миску все нарезанные овощи и зелень. Посолите и поперчите по вкусу. Залейте кумысом и перемешайте.



Шаг 5

Подавайте окрошку со сметаной и хлебом.



Еще несколько идей, чем разнообразить свой рацион, можно найти в [Лаборатории здорового питания](#) ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора



**Разнообразь
рацион**