



## Buraczana potrawka na kaszy gryczanej

★★★★★ (6)

70 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**338 kcal** / 1 porcję (262 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|   |                                  |                                      |                                    |                                   |                     |
|---|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|---------------------|
| <b>Kaloryczność</b><br>129.33 kcal<br>6.47% | <b>Białko</b><br>3.87 g<br>7.74% | <b>Węglowod.</b><br>20.33 g<br>7.53% | <b>Tłuszcze</b><br>4.57 g<br>6.53% | <b>Błonnik</b><br>2.46 g<br>9.84% | <b>GDA</b><br>6.47% |
|---|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|---------------------|

### Składniki

- Burak - 600g (6 sztuk)
- Kasza gryczana sucha - 190g
- Mleczko kokosowe - 230g (szklanka)
- Sok z cytryny - 12g (4 łyżeczki)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Buraki piecz w całości ze skórą w piekarniku nagrzanym do 200 st. C przez około 1 godzinę.

**KROK 2:** Kaszę gryczaną przepłucz wodą, zalej 4 szklankami wody i ugotuj, aż będzie miękka i wchłonie wodę (ok. 15-20 minut). Buraki nieco wystudź, obierz ze skórki, pokrój i wrzuć do melaksera. Dodaj mleko kokosowe, sok z cytryny, sól, pieprz i wyciśnięty ząbek czosnku. Zblenduj wszystko razem.

**KROK 3:** Ugotowaną kaszę wymieszaj ze zblendowanymi burakami. Na samym końcu potrawkę udekoruj pokrojonymi ćwiartkami awokado.

Smacznego!

