



Buraczana potrawka na kaszy gryczanej

★★★★★(6)

70 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

338 kcal / 1 porcję (262 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 129.33 kcal 6.47%	Białko 3.87 g 7.74%	Węglowod. 20.33 g 7.53%	Tłuszcze 4.57 g 6.53%	Błonnik 2.46 g 9.84%	GDA 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!

