



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%

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



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!

