



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Burakowa komosa z sosem chrzanowym



Burakowa komosa z sosem chrzanowym

★★★★★ (5)



40 minut



8 osób



łatwy

Wartości odżywcze

244 kcal / 1 porcję (244 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 99.98 kcal 5%	Białko 5.04 g 10.08%	Węglowod. 14.83 g 5.49%	Tłuszcze 2.88 g 4.11%	Błonnik 1.89 g 7.56%	GDA 5%
----------------------------------	----------------------------	-------------------------------	-----------------------------	----------------------------	------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Burak - 500g (5 sztuk)
- Tymianek suszony - 2g (łyżeczka)
- Miód pszczele - 24g (2 łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Quinoa - komosa ryżowa - 270g (1 ½ szklanki)
- Cebula - 160g (2 sztuki)
- Sok z buraka - 300g
- Wywar warzywny - 240g (szklanka)
- Serek wiejski - 300g (15 łyżek stołowych)
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)
- Natka pietruszki siekana - 36g (6 łyżeczek)
- Pieprz czarny - 6g (6 szczypt)
- Jogurt typu greckiego - 80g (4 łyżki stołowe)
- Chrzan tarty - 16g (4 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Nagrzij piekarnik do 200 st. C.

KROK 2: Buraki obierz ze skórki i pokrój w dość drobną kostkę. Wymieszaj je z tymiankiem, miodem, oliwą i solą. Umieść je w naczyniu żaroodpornym, przykryj folią aluminiową i piecz przez około 20 minut. Po tym czasie usuń folię i piecz przez kolejne 20 minut.

KROK 3: Cebulę obierz i pokrój w piórka. Natkę pietruszki posiekaj.

KROK 4: W rondelku rozpuść masło i zesklij na nim pokrojoną cebulę. Następnie dodaj przepłukaną na sicie komosę ryżową i mieszając z cebulą podpraż ją kolejną minutę. Po tym czasie dodaj sok z buraka i bulion warzywny. Zmniejsz ogień, przykryj przykrywką i gotuj przez około 25 minut lub do momentu, aż komosa wchłonie cały płyn.

KROK 5: Po tym czasie zdejmij garnek z ognia i delikatnie wmieszaj w całość serek wiejski wraz z posiekaną natką pietruszki. Dopraw całość do smaku solą, pieprzem.

KROK 6: W małej miseczce wymieszaj ze sobą jogurt grecki i zetrzyj na tarce o małych oczkach świeży chrzan. (możesz też dodać gotowego ze słoika). Dopraw solą i pieprzem.

KROK 7: Przed podaniem wyłóż komosę do miseczki, następnie dodaj buraki. Całość polej sosem chrzanowym.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

