

## Krem z buraka z wiórkami kokosowymi

### **Składniki**

*na 2 porcje*

750 ml wody

150 g ziemniaków\*, pokrojonych w kostkę

30 g wiórków kokosowych\*\*

150 g cebuli\*, posiekanej

kilka ząbków czosnku\*, posiekanych

½ łyżeczki czarnuszki

pieprz (do smaku)

1 łyżeczka czosnku niedźwiedziego

½ łyżeczki lubczyku

sól\*\*\* (do smaku; ok. ½ łyżeczki)

½ łyżeczki suszonej natki pietruszki lub kilka gałązek świeżej

400 g upieczonego lub ugotowanego buraka\*, pokrojonego na kawałki

### **Wykonanie**

1. Wodę zagotować i wrzucić wiórki kokosowe oraz ziemniaki. Gotować przez co najmniej 1 minutę.
2. Dodać cebulę, czosnek, czarnuszkę, lubczyk, czosnek niedźwiedzi oraz czarny pieprz. Gotować przez co najmniej 1 minutę.
3. Dodać sól. Gotować przez co najmniej 1 minutę.
4. Dodać posiekaną natkę pietruszki. Gotować przez co najmniej 1 minutę.
5. Gotować na malutkim ogniu 15-20 minut (do momentu aż ziemniaki będą miękkie).
6. Dodać buraka i podgrzewać jeszcze przez chwilę, ale nie za długo, by burak nie stracił koloru.
7. Zmiksować na gładką masę.

### **Wskazówki**

\* **warzywa:** im lepsza będzie jakość składników, tym danie okaże się smaczniejsze; warto zadbać o warzywa i kasze bio lub od znajomego rolnika

\*\* **wiórki kokosowe:** kupując wiórki kokosowe warto zwrócić uwagę na skład produktu; bardzo często dodaje się do nich dwutlenek siarki lub inne konserwanty; i nie mówcie, że nie macie pieniędzy na produkty bio - czasami produkty najdroższe zawierają szkodliwe dodatki,

a te tańsze są w porządku - w przypadku bakalii płaci się głównie za markę; warto zwrócić uwagę, czy wiórki są duże i soczyste, czy też mają konsystencję miazgi węglowej – te drugie to raczej odpadki w procesie produkcji, które mają dużo gorszy smak i prawie nie posiadają aromatu kokosa

\*\*\* **sól:** trzeba uważać na rodzaj używanej soli; naszym zdaniem najlepsza jest sól himalajska i niejodowana sól kamienna; jod, którym “wzbogaca się” popularną białą sól, szkodzi naszemu układowi hormonalnemu