

Pieczone buraki z sosem pietruszkowo-jabłkowym

Składniki

na 3 porcje

0,5 kg buraków*

1 szklanka wody

40g kaszy quinoa*

150 g pietruszki lub selera*

1 średni ziemniak* (100 g)

1 małe jabłko lub gruszka (150 g)

20 g wiórków kokosowych**

2 ząbki czosnku*

1 łyżeczka ziaren czarnuszki (można lekko uprażyć)

½ łyżeczki ziaren pieprzu

40g prażonego słonecznika

¼ łyżeczki soli***

Wykonanie

1. Buraki dokładnie wyszorować i upiec w temp. 200 stopni (najlepiej pod przykryciem). Małe buraki powinny być gotowe w ciągu 40-60 minut. Jeśli nie, przedłużyć czas pieczenia.
2. Zagotować szklankę wody i dodać do niej kaszę quinoa.
3. Po minucie dodać pokrojone w kostkę jabłko i pietruszkę oraz wiórki. Gotować przez co najmniej 1 minutę.
4. Dodać czosnek, czarnuszkę i pieprz i gotować około 20 minut, aż warzywa będą bardzo miękkie. W razie potrzeby można dolać nieco wody (w każdym razie cała woda ma się wygotować lub zostać wchłonięta przez kaszę).
5. Do ugotowanego sosu dodać podprażony słonecznik oraz sól. Zmiksować na bardzo gładką masę.
6. Upieczone i wystudzone buraki obrać. Pokroić na mniejsze kawałki i podawać z gorącym sosem.

Wykonanie sosu (Thermomix)

1. Wszystkie składniki, oprócz słonecznika i soli, umieścić w naczyniu miksującym. Rozdrobnić (2 s, obr. 6).
2. Gotować (20 min, 100 st, obr. 2).
3. Do ugotowanego sosu dodać podprażony słonecznik oraz sól. Zmiksować na bardzo gładką masę (1 min, obr. 7).

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