



KRYJÓWKA BURAKA



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 2-3 garści rukoli
- × 2 nieduże buraki
- × 2 łyżki oliwy
- × 1 duża nektarynka
- × 120-150 g chudego białego sera
- × 2/3 szklanki pszennych grzanek
- × 1 garstka kiełków jarmużu

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 4 łyżki oliwy z oliwek
- × 1 łyżeczka miodu
- × 1 łyżeczka musztardy miodowej
- × 1 łyżka octu winnego białego
- × 1 łyżka soku z cytryny
- × sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Wszystkie składniki dressingu umieszczamy w shakerze lub słoiczku. Po przykryciu potrząsamy energicznie aż powstanie kremowy sos.
2. Buraki szorujemy bardzo dokładnie, starając się nie uszkodzić skórki. Następnie osuszamy ręcznikiem papierowym, smarujemy olejem/oliwą i zawijamy w folię aluminiową. Tak przygotowane buraki kładziemy do naczynia żaroodpornego i pieczemy w temperaturze 180 stopni przez 90 minut. Po upieczeniu odwijamy z folii i odstawiamy do ostygnięcia. Po ostygnięciu kroimy w plasterki, a następnie na ćwiartki.
3. Nektarynkę pozbawiamy pestki i kroimy, wedle uznania, na mniejsze kawałki.
4. Rukolę wykładamy na półmisek lub talerze, polewamy dressingiem, a następnie wykładamy buraki i cząstki nektarynki. Całość posypujemy rozkruszonymi palcami, białym serem oraz grzankami, a na koniec dekorujemy kiełkami jarmużu.

DODATKOWE UWAGI:

- × Gotowane buraki są w mojej ocenie równie smaczne, jak te pieczone. Niezależnie od sposobu ich przygotowywania rekomenduję, aby na czas obierania i krojenia założyć rękawiczki bądź robić to przez foliową torebkę.
- × Jeśli jesteście na diecie bezglutenowej, to pszenne grzanki możecie zastąpić na przykład prażonymi pestkami słonecznika albo płatkami migdałowymi.