



## 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 <b>129.33 kcal</b> 6.47%	Białko <b>3.87 g</b> 7.74%	Węglowod. <b>20.33 g</b> 7.53%	Tłuszcze <b>4.57 g</b> 6.53%	Błonnik <b>2.46 g</b> 9.84%	<b>GDA</b> <b>6.47 %</b>
---------------------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### 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!

