



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; 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<br>99.98 kcal<br>5% | 🥩 Białko<br>5.04 g<br>10.08% | 🍞 Węglowod.<br>14.83 g<br>5.49% | 🥑 Tłuszcze<br>2.88 g<br>4.11% | 🌾 Błonnik<br>1.89 g<br>7.56% | <b>GDA</b><br>5% |
|------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------|

## 👨🍳 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:** Nagrzewaj 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 zeszklij 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

