

Krem z buraka z prażonymi pestkami dyni



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Lista składników

buraki czerwone	2 kg
włoszczyzna	500 g
cebula	1 szt.
czosnek	4 ząbki
rozmaryn	1 gałązka
jogurt naturalny	4 łyżki

Prażone pestki dyni

pestki dyni	1/2 szklanki
miód wielokwiatowy	1 łyżka (lub akacjowy)
pieprz	1 szczypta
Papryka wędzona słodka mielona Prymat	1/2 łyżeczki
Chili pieprz cayenne mielone Prymat	1/2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Umytą wcześniej włoszczyznę i czosnek wrzucamy do garnka i zalewamy zimną wodą tak, żeby pokryła warzywa. Cebulę opalamy nad palnikiem i dodajemy do warzyw. Gotujemy wywar warzywny. Buraczki myjemy i każdy z osobna zawijamy w folię aluminiową dodając po kilka igiełek rozmarynu. Pieczemy je w temperaturze 160°C do miękkości. Po upieczeniu obieramy je ze skórki i kroimy na małe kawałki, następnie dodajemy do wywaru. Całość warzyw miksujemy (w razie potrzeby dodajemy odrobinę przegotowanej wody). Doprawiamy do smaku pieprzem i doprowadzamy do wrzenia.

Prażone pestki dyni:

Wszystkie przyprawy wsypujemy do małej miseczki i mieszamy ze sobą. Pestki dyni wysypujemy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 180°C na 8 minut. Ważne aby co dwie minuty przemieszać pestki. Po wyjęciu z piekarnika obsypujemy je przyprawami i polewamy miodem.

Krem z buraka wlewamy do talerzy, podajemy z łyżką gęstego jogurtu i prażonymi pestkami dyni.

PRZEPIS POCHODZI OD GACA SYSTEM.