



AGNIESZKA KUŁAGA

BURAKI NA GĘSTO

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
5 os.	60 min.	94 kcal	3,6	19	2,2

Sezon na bulwy uważam za otwarty. Buraczki na gęsto to obowiązkowa pozycja na kolacje w ciemne, chłodne, zimowe wieczory.

SKŁADNIKI

- 1kg Buraki
- 10g Masło ghee
- 3 ząbki Czosnek
- łyżeczka Kminek
- kilka szczypt Pieprz
- łyżeczka Sól himalajska

PRZYGOTOWANIE

1. Buraki ugotować w wodzie z solą.
2. Ostudzić, obrać ze skórki.
3. Buraki zetrzeć w Theormomixie (lub na tarczku)
4. Na patelni podgrzać masło, dodać starte buraki oraz kminek i pieprz.
5. Poddusić 10 minut.
6. Na koniec dodać zmiążdżony czosnek, wymieszać i zdjąć z ognia.