

## **SALATKA Z KASZY PĘCZAK Z SOSEM MIODOWO-BURACZANYM**

Przepis Pawła Trusiewicza z Pyrzyc

Składniki :

Buraczki - 2

Miód - 2 łyżki

Ocet - 1 łyżka

Sok z limonki

Łyzeczka musztardy

Oliwa z oliwek 100 ml

Sok jabłkowy 50 ml

Sól

Kasza pęczak - 1 szklanka

Mix sałat - 1 opakowanie

Papryka żółta - 0,5 sztuki

Pomidor - 1

Cukinia - 1 mała

Sposób przygotowania :

Buraki myjemy i nieobrane, polane odrobiną oliwy pieczemy zawinięte w folię w piekarniku przez ponad godzinę w temperaturze 170°C z termoobiegiem. Gdy buraki będą miękkie, wyciągamy z pieca i studzimy. W tym czasie gotujemy kaszę w jej 3 objętościach wody (czyli na 1 szklankę kaszy używamy 3 szklanki wody). Paprykę, pomidora oraz cukinię kroimy w drobną kostkę. Ostudzone buraczki obieramy i kroimy na drobne kawałki, dodajemy miód, ocet, sok z limonki oraz musztardę. Wszystko blendujemy na jednolitą masę, dodajemy pozostałą oliwę cienkim strumieniem a następnie sok jabłkowy do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Doprawiamy solą. Sos mamy gotowy.

Na talerzu układamy garstkę sałaty, posypujemy ugotowaną zimną kaszą, oraz warzywami i polewamy sosem.

Składniki wystarczą na 4-5 porcji.

Smacznego!