

# Proziaki z burakami i pesto



## Składniki

świeżo mielony pieprz  
czarny  
4 łyżka - starty ser  
Goliardo (lub taki jak  
lubisz)  
4 łyżka - oliwa z oliwek  
świeża mięta (gałązka)  
ząbek czosnku  
buraki  
jarmuż (dwie garście)  
0,5 cm kawałek chilli  
0,5 łyżeczka - musztarda  
2 łyżka - płatki migdałowe  
sok wyciśnięty z połowy  
limonki  
250 g - mąka pszenna  
0,5 łyżeczka - soda  
oczyszczona  
200 g - kefir (lub zsiadłe  
mleko)  
1 łyżeczka - sól  
szczypta szczypta -  
mielone chilli  
0,5 łyżeczka - cukier

## Opis wykonania

Małe fusion. Połączenie wschodnich smaków z włoskim serem, burakiem i jarmużem w wersji pesto. Idealne, witaminowe чудо! To takie ft burgery, czyli zdrowy fast food.

PROZIAKI Mąkę, sodę oczyszczoną, kefir, po szczypcie: soli, cukru i chilli oraz posiekane listki świeżej mięty wymieszaj na jednolite, gładkie ciasto. Odrywaj kawałki ciasta wielkości piłeczki golfowej, formuj owalne placki grubości ok. 1 cm i piecz ok. 2-3 min. na suchej patelni z każdej strony. BURAKI Ugotuj do miękkości, pokrój w plasterki. Dodaj drobno posiekany czosnek i listki z 1 gałązki mięty, dopraw 1 łyżką oliwy solą i świeżo zmielonym pieprzem. PESTO Z JARMUŻU Płatki migdałowe upraż na patelni. Jarmuż przełóż do blendera, dodaj uprażone płatki, ząbek czosnku, mięte, świeże chilli, sok wyciśnięty z limonki, musztardę, 3 łyżki oliwy, dopraw solą i pieprzem, zmiksuj na gładką jednolitą masę. Ser zetrzyj na tarce o dużych oczkach. PRZYGOTOWANIE (czyli łączymy 4 elementy: Każdy z proziaków przekrój wzdłuż (nie do końca). Na dolnej części rozsmaruj grubą warstwę pesto z jarmużu, obłóż obficie plasterkami buraka i posyp startym serem. Dociśnij górną część i zajadaj. Dodatkowo, już przełożone proziaki możecie zgrillować na patelni lub podpiec. REWELACJA :)