

sałatka z pieczonymi burakami, kaszą bulgur oraz camembert



Składniki

1 szt. - burak pieczony
4 łyżka - ugotowana
kasza (dowolna) u mnie
bulgur
0,25 szt. - ser camembert
50 g - rucola, szpinak, mix
2 łyżka - prażone pestki
słonecznika

Opis wykonania

lekka, sycąca sałatka, szybka do przygotowania, wystarczy mieć upieczone buraki i ugotowaną kaszę. Jest nie tylko pyszna ale i efektownie wygląda

Buraki kroimy na pół, wierz smarujemy oliwą i pieczemy w piekarniku do miękkości - w zależności od wielkości buraków około 40-60 min. w temperaturze 160 stopni. Kiedy buraki wystygną obieramy je ze skórki i kroimy w talarki. Ser camembert kroimy w trójkąty Kaszę gotujemy zgodnie z wytyczną na opakowaniu - ma być sypka, studzimy. Pestki słonecznika prażymy przez chwilę na patelni, na złoty kolor Sos czosnkowy winegret: zmiążdżone przez praskę dwa ząbki czosnku, sok z połówki cytryny, łyżka miodu, 4 łyżki oliwy, sól i pieprz - do smaku. Na talerzu układamy sałatę, na to kładziemy talarki buraków, ser camembert pokrojony w trójkąty, ostudzoną kaszę, polewamy sosem winegret i posypujemy prażonymi pestkami. Smacznego :)