

Buraczane pęczotto



Składniki

1 szklanka - kasza pęczak
3 łyżka - olej
1 szt. - cebula
2 szt. - upieczone buraki
1 szt. - ząbek czosnku
500 ml - bulion warzywny
150 ml - czerwone
wytrawne wino
100 ml - sok z buraka
1 łyżka - tarty ser Grana
Padano
1 szczypta - sól

Opis wykonania

Pęczotto- czyli risotto, ale przygotowane z kaszy pęczak. Pyszne, sycące i bardzo zdrowe danie.

Na głębokiej patelni lub w garnku o grubym dnie rozgrzewamy 3 łyżki oleju i szklimy na nim cebulę pokrojoną w drobną kostkę. Po kilku minutach dodajemy czosnek i pokrojone buraki. Następnie wsypujemy kaszę pęczak i smażymy kilka minut, często mieszamy żeby pęczak się nie przypalił. Do kaszy wlewamy czerwone wino i kiedy odparuje uzupełniamy odrobiną gorącego bulionu. Gotujemy na małym ogniu, mieszamy i uzupełniamy płyn, do momentu kiedy kasza będzie gotowa. Pod koniec gotowania, czyli po około 30 minutach gotowania dodajemy sok z buraka, tarty ser i przyprawiamy solą i pieprzem.