

Placuszki z kaszy gryczanej z nasionami Chia i czarnym sezamem



Składniki

Placuszki
torebka ugotowanej
kaszy gryczanej
350 ml - mleka (może być
mleko roślinne)
jajko
2 łyżka - mąki tortowej
1 łyżka - nasion Chia
(szałwia hiszpańska)
1 łyżka - czarnego sezamu
szczypta soli
Hummus
puszka ciecioriki
1 łyżka - pasty sezamowej
(tahini)
szczypty mielonego
kuminu
łyżka oliwy
2-3 łyżka - soku z cytryny
ząbki czosnku
sól do smaku
Pieczony burak
1/2 kg - buraków
150 g - sera białego
twarogowego
2 łyżka - jogurtu
1 łyżka - oliwy z oliwek
mały ząbek czosnku
sól i pieprz do smaku

Opis wykonania

Placuszki z kaszy gryczanej podawane z hummusem i pieczonym burakiem.

Ilość składników na 15 placuszków.

Do naczynia przekładamy ugotowaną kaszę gryczaną, dodajemy jajko, mleko, mąkę i sól. Całość miksujemy blenderem na jednolitą masę.

Do masy dodajemy nasiona Chia i czarny sezam, mieszamy łyżką. Patelnię rozgrzewamy, wylewamy na nią troszkę oliwy, nadmiar zbieramy ręcznikiem papierowym. Smażymy dosyć cienkie placki o średnicy ok.10 cm

Dodatki do placków

pasta sezamowa, kumin, oliwa, sok z cytryny i czosnek. Całość blendujemy na jednolitą masę.

Jeśli trzeba dodajemy więcej soku z cytryny lub innych składników.

Hummus powinien być wyrazisty w smaku.

Pieczony burak

Buraki obieramy, kroimy w ćwiartki, lekko solimy, polewamy oliwą i wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni C na 30 min.

Po wyjęciu buraki lekko studzimy. Do wysokiego naczynia przekładamy buraki, dodajemy biały ser, jogurt, oliwę z oliwek i czosnek.

Całość miksujemy blenderem na jednolitą masę.

Doprawiamy solą i pieprzem do smaku.