

# 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.