

Buraczane babeczki z musem z melona



Składniki

4 szt. - upieczone (al dente) średniej wielkości buraki
1 szklanka - ugotowana kasza jaglana
2 szt. - jajka
1 szt. - jabłko (bez części nasiennej)
2 szt. - cebula
2 szt. - ząbek czosnku
4 łyżka - oliwa
4 łyżka - bułka tarta
2 łyżka - mąka orkiszowa, pełnoziarnista
1 szczypta - przyprawy; kmin, szczypta cynamonu i tymianek
1 łyżka - ser dojrzewający (starty)
0,5 łyżka - szpinak
0,5 szt. - melon

Opis wykonania

Buraczane babeczki mają wyjątkowy smak i aromat, dobór składników, kolorystykę i można je podawać na różne sposoby.

Podsmażyć pokrojoną cebulę i czosnek. Zblendować wszystkie składniki z wyjątkiem buraków. Do otrzymanej masy dodać utarte na dużych oczkach buraki i dokładnie wymieszać. Przełożyć do formy muffinkowej. Udekorować szpinakiem. Piec ok.30 min w temperaturze 180 stopni Celsjusza.

DEKORACJA:

kilka łyżek podsmażonego szpinaku z częścią cebuli , czosnku , dodatkiem utartego sera dojrzewającego i przypraw.

MUS Z MELONA: Melona obrać ze skórki, pokroić na kostkę i zblendować.