

Świeża sałatka z pęczaku i popcornem z kaszy gryczanej



Składniki

1 szklanka - kaszy pęczak
1/2 szklanka - kaszy
gryczanej palonej
(prażonej)
szalotka (lub czerwona
cebula)
Ogórek kiszony
100 g - koziego sera
twarogowego
Śmietana 30%
Olej lniany
burak czerwony
burak żółty
Kilka listków świeżego
szczawiu
Olej do smażenia
Pieprz
Sól

Opis wykonania

Sałatka z pęczaku, buraków, kiszzonego ogórka i kaszy gryczanej.

Buraki dokładnie umyj, zawiń w folie aluminiową i piecz przez około 2 godziny w 180 stopniach, następnie pokrój w kosteczkę i/ lub w płatki.

Pęczak ugotuj na sypko (zalej 2 szklankami osolonej wody, gotuj aż wchłonie całą wodę i zostaw pod pokrywką, aż dojdzie).

Szalotkę i ogórek kiszony pokrój w cienką kostkę, dodaj do schłodzonego pęczaku, polej olejem lnianym do smaku, dopraw solą i pieprzem.

Kozi ser połącz z łyżką śmietany, by stał się smarowny.

Kaszę gryczaną paloną wrzuć do głębokiej kąpieli wrzącego oleju na około 1,5 min. Wyciągnij i połóż na ręczniku papierowym, by pozbyć się nadmiaru oleju.

Na talerzu zrób kreskę kozim serkiem. Na nią połóż pęczak, dodaj buraki i popcorn z kaszy gryczanej, posyp cienko pokrojonym szczawiem.