Buraczane frytki w rozgrzewającym sosie

CookTobi.pl

Polecane na: **przystawki i przekąski**

Warto wiedzieć:

35 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- średnie buraki - 3 szt.
- Grejpfrut zielony sweetie - 1 szt.
- Olej kokosowy - 3 łyżka
- Imbir sproszkowany - 1,5 łyżeczka
- Ksylitol - do smaku
- Mąka ziemniaczana - 2 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kroimy buraka w słupki - jak na frytki. Im grubsze tym burak będzie bardziej chrupki, im chudsze tym będzie miększy. Pokrojone buraki przekładamy do miski

KROK 2: Na patelni wok (bardzo wskazana) lub wysokim i szerokim rondu rozgrzewamy 1 łyżkę oleju kokosowego i na rozgrzany tłuszcz wrzucamy buraki, lekko przesmażamy na małym ogniu - dosłownie minutę by olej oblepił wszystkie buraki. Pamiętajmy że musimy cały czas mieszać i nie dopuścić do przypalenia

KROK 3: Następnie dolewamy pół szklanki wody i od teraz lekko dusimy buraki w połowie pod przykryciem. Gdy woda odparuje dolewamy po odrobinie wody i dodajemy kolejną łyżkę oleju kokosowego - powtarzamy to dwukrotnie. Pamiętamy o ciągłym mieszaniu.

KROK 4: Wyciskamy sok z grejpfrut i zostawiamy wraz z wyciśniętym miąższem.

KROK 5: Gdy burak już zmięknie dodajemy sok z grejpfruta z miąższem, słodzimy ksylitolem i dodajemy imbir - gdy sok z buraka będzie zbyt intensywny dolewamy odrobinę wody

KROK 6: Robimy roztwór wody 1/3 szklanki z 2 łyżeczkami mąki ziemniaczanej, intensywnie mieszamy i powoli wlewamy do buraków z sosem które ciągle są na palniku na małym gazie. Stopniowo wlewając roztwór badamy gęstość sosu i jeżeli jest dobra nie wlewamy całości.

KROK 7: Buraczki ściągamy z kuchenki i układamy na talerzu