Burak czerwony z pieczoną papryką

Barbara Strużyna

Polecane na: **danie główne, przystawki i przekąski**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

45 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- burak czerwony - 4 szt.
- papryka czerwona - 2 szt.
- cebula mała - 1 szt.
- sól - do smaku
- pieprz - do smaku
- koperek - trochę
- słonecznik - trochę
- cytryna (opcjonalnie) - do smaku
- ryż czarny - 1 szklanka

Dodatkowe info:

Tak przyrządzone warzywa możemy wykorzystać do pieczonej ryby lub mięsa. Możemy również zamiast czarnego ryżu użyć quinoę lub ziemniaki. Doskonałym dodatkiem do dania będzie surówkę, dodająca potrawie świeżości.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ryż czarny płuczemy, zalewamy dwiema szklankami wrzątku, doprowadzamy do wrzenia, lekko solimy i gotujemy pod przykryciem na najmniejszym ogniu przez ok 40 min. Nie musimy mieszać.

KROK 2: Paprykę wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 200 C i pieczemy ok 30 minut aż do zciemnienia skórki. Jeżeli pieczemy paprykę w naczyniu żaroodpornym, to przykrywamy go drugą częścią aby papryki zaparowały lub wkładamy je do plastikowego pojemnika. Gdy ostygną pozbawiamy paprykę skórki i gniazda nasiennego. Kroimy w kostkę lub paski.

KROK 3: Buraki myjemy i gotujemy do miękkości. Po ostygnięciu obieramy i ścieramy na tarce o grubych oczkach.

KROK 4: Cebulę kroimy w kostkę. Rozgrzewamy olej na patelni, niewielką ilość i dusimy na małym ogniu cebulkę aż zmięknie.

KROK 5: Ścieramy na drobnej tarce ząbek czosnku (lub przeciskamy go przez praskę) i dodajemy do duszonej cebulki. Dodajemy buraki i paprykę. Dusimy chwilkę aby połączyły

się smaki. Doprawiamy solą, pieprzem i jeżeli lubimy skrapiamy sokiem z cytryny.

KROK 6: Na talerz wykładamy ryż, wykładamy warzywa z patelni, posypujemy uprażonym słonecznikiem i koperkiem.