Buraki faszerowane sorgo z dressingiem z olejem z nasion marchwi

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **przystawki i przekąski**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 10 porcji

Składniki:

- buraki - 10 szt.
- sorgo - 100 g
- natka pietruszki - 1 pęk
- nasiona słonecznika - 1 łyżka
- bulion warzywny - trochę
- czosnek - 2 ząbek

Dressing/; -

- olej z nasion marchwi - 1 łyżka
- ocet winny - 2 łyżka
- miód - 1 łyżka
- sól himalajska - 1 szczypta
- imbir - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Buraczki smakują świetnie na zimno, jako przekąska, czy lekka kolacja ;)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Buraki zawinąć w folię aluminiową i upiec w piekarniku do miękkości (180 stopni/60minut), po czym obrać ze skórki, przekroić na połówki i w każdej części wydrążyć środek.

KROK 2: Sorgo opłukać, namoczyć przez kilka godzin, a następnie ugotować do miękkości w bulionie warzywnym (około 40 minut).

KROK 3: Ugotowane sorgo wymieszać z posiekaną natką pietruszki, słonecznikiem oraz posiekanym drobno czosnkiem.

KROK 4: Wszystkie składniki na dressing dokładnie ze sobą wymieszać, gotowy dressing wymieszać z sorgo.

KROK 5: Na każdą połówkę buraka nałożyć farsz, można dodatkowo całość posypać kiełkami brokułu.