Filet z makreli na słodkich duszonych buraczkach

FAMILY

Polecane na: **przystawki i przekąski**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- buraki czerwone gotowane - 340 g
- kasza manna - 4 łyżka
- cukier - 2 łyżeczka
- sól - szczypta
- filet z makreli (u mnie z puszki) - 170 g
- mąka kukurydziana - 1 łyżka
- młody jęczmień sproszkowany - 1/3 łyżka
- olej rzepakowy - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Buraczki ścieramy w cienkie podłużne paseczki, dodajemy do nich kaszę manną, cukier i szczyptę soli, dokładnie mieszamy. Mąkę kukurydzianą mieszamy z jęczmieniem i cienko rozsypujemy po deseczce. Na desce ustawiamy dwie metalowe obręcze i wypełniamy je masą buraczaną. Wierzch posypujemy pozostałą mąką.
Na rozgrzaną grubą patelnię wlewamy olej i delikatnie z deseczki zsuwamy obręcze z buraczkami. Patelnię przykrywamy i na małym ogniu dusimy buraczki ok. 10 minut z jednej strony i potem 5 minut z drugiej. Gotowe buraczki przekładamy na talerz przybrany natką pietruszki, zdejmujemy obręcz, na wierzch kładziemy osączony filet z makreli. Smacznego.