




Kaszotto z sokiem z buraków i algami

 Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: [danie główne](#), [lunchbox](#)

Warto wiedzieć:

 120 min

 łatwy

 3 porcje

Składniki:

kasza jaglana - 200 g

świeżo wyciśnięty sok z buraków -
3 szklanka

czarnuszka - 1 łyżeczka

algi dulse - 2 łyżka

listki świeżej bazylii - kilka kilka

sól himalajska - 1/2 łyżeczka

tymianek - 1/2 łyżeczka

bazylii - 1/2 łyżeczka

pieprz biały mielony - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Trio: sok z buraków, kasza jaglana i algi dulse, gwarantuje dobry smak i solidną dawkę zdrowia ;)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę jaglaną opłukać w wodzie (lub podprażyć), a następnie zalać sokiem z buraków i ugotować z dodatkiem przypraw (do momentu, aż kasza wchłonie sok).

KROK 2: Algi namoczyć przez około 5 minut, a następnie gotować 15 minut i odcedzone dodać do kaszotto.

KROK 3: Gotowe kaszotto posypać czarnuszką i ozdobić świeżą bazylią.