Kotlety z pieczonych buraków z quinoa, gommasio, pestkami słonecznika i żurawiną z dipem sezamowym

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

0 min

1 porcja

Składniki:

- buraki średniej wielkości - 4 szt.
- ugotowana quinoa - 1,5 - 2 szklanka
- pestki słonecznika - 2 łyżka
- żurawina suszona - 1 garść
- sezam - 1 łyżeczka
- gomasio - do smaku
- mielony len - 1-2 łyżka
- bułka tarta / mielony len - 4 łyżka
- olej do smażenia - trochę
- cebula - 1 szt.
- posiekana natka pietruszki - 2 łyżka
- sałata np. rzymska - 1 szt.
- tahina - 1 łyżka
- zatar - 2 łyżeczka
- sok z cytryny - 1/2 szt.
- czosnek - 1 ząbek
- jogurt naturalny - 150 ml

Sposób przygotowania:

KROK 1: Buraki owinięte folią upiecz w 190 stopniach C przez około 50 minut. Wystudź i zetrzyj na tarce na małych oczkach. Przełóż na sitko i dociśnij łyżką do ścianek sitka aby odciekł z nich sok.
Ugotuj guinoę.

KROK 2: Czerwoną cebulę posiekaj w kostkę i zeszklij na oleju. Do buraków dodaj quinoa, wbij jajko, dodaj przyprawy (zatar można zrobić łącząc ze sobą: tymianek, sezam, sumak, majeranek, kolendrę, nasiona kopru włoskiego, kminu, anyż i cynamon) i zeszkloną cebulę. Posiekaj drobno żurawinę i dodaj do buraków, dodaj sezam, pestki słonecznika i posiekany czosnek. Następnie dodaj mielony len lub bułkę tartą i posiekaną natkę. Wymieszaj masę. .

KROK 3: Uformuj jednakowe kulki. Obtocz w bułce tartej lub mielonym lnie. Rozgrzej olej, włóż kotlety i lekko spłaszcz dociskając palcami. Smaż kilka minut na średnim ogniu. Następnie przewróć i dalej smaż kilka minut.
Odsącz na papierowym ręczniku.

KROK 4: Sałatę posiekaj. Wlej jogurt, dopraw solą gommasio i pieprzem.

KROK 5: Dip sezamowy wykonaj dodając do jogurtu łyżkę tahiny i sok z połówki cytryny. Dopraw odrobiną soli.