Mangold - jarzynka z buraka liściowego

Nikita

Polecane na: **sałatki**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

20 min

2 porcje

Składniki:

- buraki liściowe kolorowe (boćwina) - garść
- oliwa z oliwek - trochę
- sos sojowy bezglutenowy - do smaku
- sok z cytryny lub dobry ocet - do smaku
- ewentualnie sól, pieprz - do smaku
- czosnek - 1-2 do smaku

Dodatkowe info:

Mangold (burak liściowy) u nas jest mało dostępny, ale jest bardzo łatwy w uprawie, gorąco zachęcam wszystkich , którzy mają działki aby spróbować jego uprawy. Nasiona są dostępne pod nazwą burak liściowy (ja lubię mieszankę kolorową), Zbiór trwa bardzo długo, obrywamy dolne listki , a on cały czas rośnie. Liście zbieram nawet teraz w grudniu.
Poza tym to bardzo zdrowe i wartościowe warzywo.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Buraki liściowe (najlepiej kolorowe) dokładnie myjemy. Całe liście (z ogonkami) drobno siekamy. Na patelni rozgrzewamy oliwę, dodajemy czosnek (rozgnieciony) i posiekany mangold (buraki liściowe). Przykrywamy i dusimy do miękkości (można podlać odrobiną wrzątku).
Doprawiamy do smaku sosem sojowym , pieprzem i zakwaszamy sokiem z cytryny lub dobrym octem. Ja robię swoje octy i tu dałam akurat ocet ze śliwek.
Podajemy na ciepło jako jarzynkę do obiadu, możemy też zjeść samo danie z makaronem , świetnie smakuje też do grilowanego łososia.
Smacznego!