# Sorgo z suszonymi pomidorami i warzywami

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne, lunchbox, przystawki i przekąski**

## Warto wiedzieć:

50 min | łatwy | 6 porcji

## Składniki:

- sorgo - 500 g
- pomidory suszone - 150 g
- cukinie - 2 szt.
- awokado - 2 szt.
- małe buraki - 3 szt.
- cytryna - 1/2 szt.
- prażone ziarna (sezam, słonecznik, dynia) - 6 łyżeczka
- kiełki brokułu - 1 garść
- zioła prowansalskie - 1/2 łyżeczka
- sól himalajska - 1 szczypta
- świeża bazylia - trochę trochę

## Dodatkowe info:

Sorgo ma przyjemny, ale niezbyt nachalny smak, który świetnie komponuje się zarówno z potrawami słodkimi, jak i wytrawnymi.

## Sposób przygotowania:

*KROK 1:* Sorgo namocz przez kilka godzin, a następnie ugotuj (30/40 minut).

*KROK 2:* Cukinie pokrój w grubsze półksiężyce, buraki obierz ze skórek i pokrój w większą kostkę - warzywa lekko oprósz solą i ziołami, po czym upiecz w piekarniku (180 stopni/ 20 minut).

*KROK 3:* Awokado i pomidory pokrój również w kostkę, a bazylię posiekaj.

*KROK 4:* Wszystkie wcześniej przygotowane składniki wymieszaj ze sobą. Każdą porcję skrop sokiem z cytryny oraz posyp ziarenkami i kiełkami.