Zupa buraczano-jaglana z kokosową nutą

Marek Zaremba

Polecane na: **lunchbox, zupa**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- buraki czerwone (średnie) - 8 szt.
- kasza jaglana ugotowana - 1/2 szklanka
- mleko kokosowe - 1/2 szklanka
- cebula - 1 szt.
- czosnek - 2 ząbek
- jabłko - 1 szt.
- imbir świeże kłącze - 2 cm
- curry - 1/2 łyżeczka
- kurkuma - 1/3 łyżeczka
- nasiona mielonej kolendry - 1/3 łyżeczka
- nasiona kopru włoskiego (mielone - opcjonalnie) - 1/3 łyżeczka
- majeranek (opcjonalnie) - szczypta
- olej kokosowy - 1 łyżka
- sól morska lub himalajska - do smaku

Dodatkowe info:

MOJA RADA

Nasze zdrowie jest ściśle związane z równowagą kwasowo-zasadową, zatem produkty alkalizujące są w codziennej diecie niezwykle ważne. Dlatego właśnie w trakcie programu Jaglany Detoks buraki stanowią trzon odkwaszania organizmu. Jeżeli macie problem ze strawieniem surowego soku z buraka, to z upieczonym raczej nie powinno być problemu, ale zawsze pamiętajcie o przyprawach. Po upieczeniu buraki można przechowywać w lodówce nawet kilka dni. Moimi faworytami są buraczane carpaccio z koperkową oliwą i orzechami włoskimi oraz jaglany słoik zdrowia z pieczonym burakiem i jabłkiem!

Zupę z pieczonego buraka polecam na obiad, kolację lub jako pełen zdrowia termos do pracy.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Rozgrzej piekarnik do temperatury 200 C. Umyte buraki zawiń w folię aluminiową. Piecz ok. 40 minut. Kiedy przestygną, obierz je ze skórki i pokrój w ćwiartki.

KROK 2: W garnku rozgrzej tłuszcz kokosowy. Dodaj pokrojoną w piórka cebulę, posiekany czosnek oraz starty imbir. Gotuj około 3 minuty. Wsyp przyprawy i wymieszaj. Wrzuć buraki oraz pokrojone w kostkę jabłko i zalej wodę do wysokości 3/4 warzyw. Dopraw solą do smaku.

KROK 3: Po upływie 10 minut wlej mleko kokosowe i dodaj ugotowaną kaszę jaglaną. Gotuj jeszcze ok. 5 minut. Zmiksuj wszystko na gładki krem. Zachowaj trochę mleka kokosowego do dekoracji.