

Wytrawny mus młodych buraczków

Autor: **KORAL**Przepisów: **636** Ocena: **11554**

1-2 os.



30 min



łatwe



tanie



Składniki:

- 170 g młodych buraczków
- 2-3 ząbki czosnku
- 1 łyżka oliwy
- 1 i 1/3 łyżki soku z cytryny
- 4 łyżki soku z pomarańczy
- 160 g pestek słonecznika
- ok. 20 prażonych pestek dyni
- 2-3 łyżki jogurtu naturalnego
- kilka gałązek natki pietruszki
- sól , czerwony pieprz

Sposób przygotowania:

1.

Obrane i opłukane młode , małe buraczki , ścieramy na tarce o średnich oczkach. Czosnek przeciskamy przez praskę i przesmażamy na rozgrzanej oliwie , 1-2 minuty. Do czosnku wlewamy sok z cytryny i pomarańczy , mieszamy. Następnie dodajemy tarte buraki , przykrywamy i dusimy ok. 7 minut. Od czasu do czasu mieszamy. Buraczki przekładamy do głębszej miski, studzimy , potem dodajemy pestki słonecznika i kilka listków natki pietruszki , całość blendujemy na gładki mus . Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Mus przekładamy do kieliszków i posypujemy posiekanymi pestkami dyni. Pozostaje mi tylko życzyć smacznego.

Twoje notatki do przepisu: