



BURACZKI KARAMELIZOWANE MIODEM (porcja dla 4 osób)

Składniki:

- 3 średniej wielkości buraczki
- 5 łyżek płynnego miodu
- łyżka masła
- oliwa z oliwek
- sól
- pieprz

Wykonanie:

- buraczki owinąć folią aluminiową i piec w piekarniku w temperaturze 180°C od 2 do 3 godzin
- przestudzone buraczki obrać ze skórki i pokroić na ćwiartki, a każdą z ćwiartek przekroić na pół (wzdłuż)
- rozgrzać niewielką ilość oliwy z oliwek na patelni i ułożyć na patelnię buraczki
- buraczki doprawić solą i pieprzem oraz dodać miód
- smażyć do momentu, gdy pojawi się czerwony sos
- ściągnąć patelnię z ognia, dodać masło i wymieszać
- ciepłe buraczki podawać jako przystawkę do dania mięsnego

Przepis autorstwa Mistrza Kulinarneho Marcina Szukaja – Członka Zarządu EURO-TOQUES.

www.DietaBezglutenowa.pl