



SALATKA Z KASZĄ GRYCZANĄ I CHRUPIĄCĄ KASZANKĄ (THERMOMIX® TM6, TM5, TM31)

⏱ 20 min. ⌚ 1 godz. 🍴 Łatwy 🍴 6 porcji 📊 na 1 porcję: Wartość kaloryczna 1420.7 kJ, Wartość kaloryczna 339.3 kcal, Białko 9.2 g, Węglowodany 35.7 g, Tłuszcz 19.5 g, Tłuszcze nasycone 3.5 g, Błonnik 4.2 g, Sód 922.2 mg

SKŁADNIKI

250-300 g kaszanki (3 szt.), obranej, pokrojonej w 1 cm plastry
 200 g czerwonego buraka, pokrojonego na kawałki
 1045 g wody
 1½ łyżeczki soli
 150 g kaszy gryczanej, prażonej
 75 g oleju słonecznikowego
 150 g śliwek, dojrzałych, bez pestek, przekrojonych na pół
 10 g miodu, płynnego lub 1 łyżeczka cukru
 15-20 g musztardy francuskiej
 30 g czerwonego octu winnego
 ¼ - ½ łyżeczki pieprzu czarnego, mielonego
 100 g jabłka, zielonego, bez gniazd nasiennych, pokrojonego w ćwiartki, następnie w 2-3 mm plastry
 80-100 g liści szpinaku baby, świeżych lub 80-100 g mieszanki młodych sałat

PRZYDATNE PRZYBORY KUCHENNE

blacha i papier do pieczenia, miska, duża miska do sałatek, kubek

Przygotowanie

1. Rozgrzać piekarnik do temp. 200°C. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia, odstawić.
2. Na pokrywie naczynia miksującego postawić miskę, odważyć do niej kaszankę. Odważoną kaszankę rozłożyć równomiernie na przygotowanej blasze, odstawić.
3. Do naczynia miksującego włożyć burak, rozdrobnić **3 s/obr. 5**. Przełożyć do dolnej części przystawki Varoma, odstawić.
4. Do naczynia miksującego wlać 1000 g wody, dodać 1 łyżeczkę soli, włożyć koszyczek, odważyć do niego kaszę. Nałożyć dolną część przystawki Varoma z rozdrobnionym burakiem, gotować na parze **17 min/Varoma/obr. 4**. W tym czasie odważoną kaszankę piec 15 min (200°C) lub do momentu, aż stanie się chrupiąca. Zdjąć przystawkę Varoma, odstawić. Ostrożnie wyjąć koszyczek przy pomocy kopystki. Kaszę i buraki przełożyć do dużej miski do sałatek, wymieszać, odstawić na 20-30 min do ostudzenia. Opróżnić naczynie miksujące.
5. Na pokrywie naczynia miksującego postawić kubek, odważyć do niego olej, odstawić.
6. Do naczynia miksującego włożyć śliwki, dodać miód, musztardę, ocet, pozostałe 45 g wody, ½ łyżeczki soli i pieprz, zmiksować **10 s/obr. 7**. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego, następnie wymieszać **3 min/obr. 4**, w tym czasie stopniowo wlewać odważony olej na pokrywę naczynia miksującego tak, aby spływał cienką stróżką wokół założonej miarki na obracające się noże, tworząc emulsję. Połową śliwkowego dressingu połączyć kaszę i buraki, wymieszać kopystką.
7. Na pokrywie naczynia miksującego postawić miskę z kaszą i burakami, odważyć do niej jabłko i szpinak, delikatnie wymieszać.
8. Sałatkę z kaszą gryczaną i burakami podawać bezpośrednio po przygotowaniu, posypaną chrupiącą kaszanką i polaną pozostałym śliwkowym dressingiem.

WSKAZÓWKA

- Aby sałatka była bardziej sycąca, można zwiększyć ilość kaszanki do 500-600 g. W takim przypadku może być podana jako danie główne.