

Warzywo miesiąca

Burak



Burak zwyczajny (*Beta vulgaris* L.) - pospolita roślina uprawna zaliczana do rodziny szarłatowatych, pochodząca z Bliskiego Wschodu i basenu Morza Śródziemnego, a rozpowszechniona szeroko, praktycznie w całej Europie i na świecie.

Właściwości zdrowotne

Zawiera: betalainy- barwniki o silnym działaniu przeciwutleniającym, kwas foliowy, wapń, magnez, kobalt, miedź, witaminę C, witaminę B1, potas, mangan

Działanie: przeciwnowotworowe, krwiotwórcze, zapobiega anemii, obniża ciśnienie krwi i cholesterol, zapobiega złamaniom i osteoporozie, chroni przed przeziębieniem, wzmacnia odporność, zapobiega zgadze, poprawia pamięć.

Uwaga dla diabetyków! Po ugotowaniu buraki mają wysoki indeks glikemiczny.

Inne warzywa i owoce sezonowe

cykoria, cebula, czosnek, czarna rzepa, endywia, kapusta, pietruszka, ziemniaki, jabłka, gruszki, seler, marchew, pietruszka, por, fasola, jarmuż

Sugestia przepisu

Zupa krem z buraków z pomarańczą



Składniki

- 350 g buraków
- 2 ziemniaki
- 1 czerwona cebula
- 3 łyżki oleju sezamowego nierafinowanego
- 1 łyżeczka soli ziołowej
- 500 ml wody
- 250 g śmietany owsianej (lub innej roślinnej)
- 2 łyżeczki Wasabi (lub chrzanu)
- 4 krople aromatu pomarańczowego
- pieprz
- natka pietruszki (posiekana)
- plasterki pomarańczy (do dekoracji)

Przygotowanie

1. Buraki umyj i pokrój w małe kawałki. Ziemniaki wyszczotkuj, obierz i również pokrój w małe kawałki. Czerwoną cebulę obierz i pokrój w kostkę.
2. W dużym garnku rozgrzej olej sezamowy, wrzuc buraki, ziemniaki, cebulę i podsmaż przez 3-4 minuty. Dosól do smaku, zalej 500 ml wody, przykryj i gotuj na małym ogniu przez 20 do 25 minut.
3. Dodaj śmietanę owsianą, Wasabi lub chrzan, aromat pomarańczowy, dopraw solą i pieprzem. Następnie zblenduj całość blenderem.
4. Zupę przelej do misek lub talerzy, posyp posiekaną pietruszką, możesz udekorować plasterkami pomarańczy.