

## Sałatka z kolorowymi burakami

**czas:** 50 minut

**ilość:** 4-6 porcji

**poziom:** 0

### Składniki:

- 5 sztuk małych czerwonych buraków
- 2 sztuki buraków Chiogga
- 4 małe, żółte cebulki
- 4 patisony
- 6 gałązek tymianku
- 70 g orzechów włoskich
- 120 g czerwonej quinoa
- 4 jaja Kotliny Natury

#### Sos Tahini:

- 5 łyżek pasty tahini
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżeczka syropu klonowego
- 1 ząbek posiekanego czosnku
- około 90 ml zimnej wody
- sól do smaku

do podania: jogurt grecki, świeża kolendra,  
świeża kolendra

### Przygotowanie

1. Rozgrzej piekarnik do 200 C. Pokrój małe buraki na sześć części, patisona na ćwiartki, a cebulę przekrój na pół. Następnie wymieszaj je z oliwą i tymiankiem oraz dopraw solą. Piecz, aż buraki zmiękną, a cebula będzie bardzo miękka (30-40 minut). Odstaw na bok do ostygnięcia.
2. Wsyp orzechy włoskie na patelnię i praż do uzyskania złotego koloru (3-5 minut). Odstaw na chwilę do ostygnięcia, a następnie połam na kawałki.
3. W międzyczasie zgodnie z instrukcją na opakowaniu ugotuj komosę ryżową. Następnie zajmij się ugotowaniem jaj. Zagotuj wodę w dużym rondlu, na średnim ogniu. Używając łyżki cedzakowej, pojedynczo wkładaj jaja do wody. Gotuj 6 ½ minuty. Przenieś je do miski z lodowatą wodą na około 2 minuty. Delikatnie rozbij jaja na całej powierzchni i obierz, następnie przekrój na pół.
4. Aby przygotować dressing tahini, wymieszaj składniki w misce i dopraw do smaku. Jeśli sos jest za gęsty, możesz dolać więcej wody.
5. Wsyp quinoę do dużej miski lub podziel na pojedyncze porcje. Na wierzchu ułóż połówki jaj, buraki, patisony i cebulę, całość polej dressingiem. Udekoruj orzechami włoskimi, jogurtem oraz kolendrą i dopraw do smaku.

Kotlina Natury położona jest u Podnóża Sudetów. To prosto stąd na Twój stół trafiają jaja z chowu ekologicznego, wolnego wybiego, a także te znoszone przez kury zielonoożki.