

Буряк з пряним смаком

Проста та здорова закуска-салат, яку легко приготувати. Завжди виглядатиме оригінальною несподіванкою для гостей, особливо у час коли ми ще в очікування нового урожаю.

- 3 середні буряки, відварені й очищені
- 50 мл оливкової олії
- 1 чайна ложка насіння коріандру
- 1 чайна ложка насіння кмину
- ½ чайної ложки меленого кмину
- ½ чайної ложки Ras el Hanout (за бажанням)
- ¼ чайної ложки кайєнського перцю
- ½ чайної ложки солі грубого помелу
- свіжо змелений чорний перець
- 1 жменю свіжої зелені кінзи

Порізати буряк кубиками по 2 см і перемішати в мисці з оливковою олією.

Легко обсмажити коріандр і кмин в сухій сковорідці, щоб додати їм аромату, 30 – 60 секунд.

Покласти насіння у ступку і лише трішки роздавити насінини товкачем, щоб отримати ще більше аромату.

Додати інші спеції в миску з буряком і перемішати.

Накрити буряк харчовою плівкою і залишити маринуватися на декілька годин.

Перед подачею на стіл перемішати зі свіжою посіченою зеленню кінзи.

Можна подавати як салат або закуску зі шпажками до аперитиву.

















































