

CARPACIO Z BURAKA

SKŁADNIKI

- 4-5 kilka buraków
- 2 łyżki pestek dyni
- kilka łyżek oliwy z oliwek
- łyżka octu balsamicznego
- garść rukoli
- pieprz
- sól
- ulubione zioła do smaku

PRZYGOTOWANIE:

Piekarnik rozgrzać do 220 stopni. Umyte buraki włożyć na naczynia żaroodpornego, przykryć i do gorącego piekarnika i piec przez godzinę.

Upieczone buraki przestudzić. W międzyczasie rozgrzać patelnię, dodać pestki dyni i prażyć przez minutę. Zdjąć z patelni i odstawić.

Ostudzone buraki obrać i pokroić bardzo ostrym nożem na cienkie, 2-3-milimetrowe plasterki. Na dużym półmisku ułożyć rukolę, skropić ją łyżką oliwy, a na niej rozłożyć plasterki buraka. Połączyć pozostałą oliwą, octem balsamicznym, a na koniec oprószyć solą i pieprzem, ziołami oraz posypać prażonymi pestkami dyni.

UWAGI: Burak wg TMC (Tradycyjna Medycyna Chińska) ma smak słodki i naturę termiczna neutralną. Wzmacnia serce, uspokaja ducha, poprawia krążenie, oczyszcza krew, korzystnie wpływa na wątrobę, nawilża jelita i przyczynia się do prawidłowego przebiegu menstruacji. W połączeniu z marchewką stosowany jest do regulowania gospodarki hormonalnej podczas menopauzy. Polecany również na zaparcia. Warzywo bardzo bogate w krzem

