

Рассыпчатая гречка с яблочно-морковным шотом



0 ч 0 мин



2 порции



9 ингредиенты

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Калорийность:	758 Ккал
Белки:	16.8 грамм
Жиры:	24.6 грамм
Углеводы:	122.5 грамм

Ингредиенты

Категории: [Пироги](#), [Завтраки](#), [Европейская кухня](#)

Ингредиент	Кол-во
Гречневая крупа	1 стакан
Тростниковый сахар	по вкусу
Сливки	50 мл
Морковь	2 штуки
Свекла	1 штука
Яблоко	2 штуки
Виноградное масло	2 столовые ложки
Розовая гималайская соль	по вкусу
Корень кинзы (кориандра)	$\frac{1}{4}$; штуки

Инструкция

1. Прокалить гречку на сковороде 3–4 минуты.
2. Залить гречку кипятком в соотношении один к двум, посолить и варить на медленном огне 15–20 минут, не поднимая крышки, пока вода полностью не впитается. Когда на каше появятся маленькие лунки, а на дне будет сухо — она готова.
3. Дать каше дойти, на 5 минут укутав кастрюлю в плед.
4. Для овощного шота загрузить в соковыжималку предварительно нарезанные кубиками морковь, свеклу, яблоки, корень кинзы, налить сливки — и выжать сок.
5. Разложить кашу по пиалам, добавить масло виноградных косточек (или сливочное), припудрить сахаром. Подавать вместе с шотом в высоких прозрачных бокалах.