

Buraki z miodem rozmarynowym gotowane na wolnym ogniu

Gotowanie buraków w Crock-Pocie jest jednym z absolutnie najlepszych sposobów na ich przygotowanie

 Czas na High: 3-4H

 Czas na Low: 7-8H

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 10

Składniki

- 6 buraków — przyciętych, obranych i pokrojonych na ćwiartki
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki octu jabłkowego
- 1/2 łyżeczki soli morskiej — lub więcej do smaku
- 2 łyżki stołowe świeżego rozmarynu — posiekane, lub więcej do dekoracji
-



Wykonanie:

Przygotować buraki poprzez odcięcie wierzchołków i końcówek oraz obranie ich. Pokroić je na ćwiartki i włożyć do wolnowaru.

W małej misce wymieszać razem oliwę z oliwek, miód, ocet jabłkowy, sól morską i świeży rozmaryn. Zalać buraki i wymieszać, aż się pokryją.

Gotuj na LOW przez 7-8 godzin lub na HIGH przez 3-4 godziny, aż buraki będą miękkie. Podawaj z większą ilością rozmarynu, polane marynatą.