**Temat: Warzywa zabarwione antocyjanami i betalainami 8.06**

Temat już był poruszany na procesach technologicznych była tylko teoria. Dziś proponuję wam przygotowanie ćwikły do obiadu. Przygotowanie potrawy dla chętnych.

Ćwikła z chrzanem

*Normatyw surowcowy*

* Buraki ćwikłowe 45 g
* Korzeń chrzanu 40 g
* Sok z cytryny do smaku
* Sól, cukier, kminek do smaku

*Sposób wykonania*

1. Buraki wyszoruj, oczyść, opłucz
2. Ugotuj we wrzącej wodzie
3. Odcedź, ostudź i obierz
4. Zetrzyj na tarce o drobnych oczkach
5. Korzeń chrzanu umyj, obierz, opłucz i osusz. Zetrzyj na tarce.
6. Wymieszaj starte buraki z chrzanem ( ilość chrzanu dobiera się do smaku)
7. Dopraw wyporcjuj.

Porcja potrawy wynosi:

* Mała 75 g
* Duża 150 g

Ćwikłę można przełożyć do słoiczka i przechowywać w lodówce.

Agata Prosowska-Narkielon