

Запечённая свёкла, фейхоа, фундук

Земля и юг на одной тарелке. Сладкая печёная свёкла с огорода, душистая фейхоа из оранжереи и жареный фундук. Большую часть работы свёкла делает сама, в духовке.

АКТИВНО	ВСЕГО	ПОРЦИЙ	УРОВЕНЬ
25 мин	1 ч 40 мин	4	1 из 3

Оборудование. Духовка, фольга, сковорода, острый нож. **Аллергены.** Орехи (фундук).

ПРОДУКТЫ

Свёкла	
Свёкла, красная и жёлтая	2 средние, ≈ 400 г
Масло оливковое	10 мл
Соль	щепотка
Тимьян	2 веточки
Заправка	
Сок лайма	20 мл
Мёд	1 ч. л.
Масло оливковое	40 мл
Соль	щепотка
Фейхоа и подача	
Фейхоа	3 шт.
Фундук	30 г
Листья салата — мизуна, руккола	20 г
Морская соль хлопьями	щепотка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- НАКАНУНЕ ИЛИ ЗА 2 ЧАСА**

Свёклу вымойте, не чистите. Заверните каждую в фольгу с каплей масла, солью и тимьяном. Духовка 180 °С, 60–70 минут, пока нож не войдёт без усилия.

Остудите прямо в фольге. Кожица снимется руками. Нарезьте дольками.
- ФУНДУК**

Сухая сковорода, средний огонь, 4–5 минут, помешивая. Горячие орехи потрите в полотенце — шелуха отойдёт. Крупно порубите.
- ЗАПРАВКА**

Сок лайма, мёд и соль размешайте, затем влейте оливковое масло и взбейте вилкой.
- ЗА 20 МИНУТ**

Фейхоа очистите от кожицы, нарежьте кубиком 1 см. Сразу полейте ложкой заправки, чтобы не потемнела.
- ПОДАЧА**

Дольки свёклы на тарелку, между ними фейхоа и листья. Остаток заправки, фундук и хлопья соли — сверху.

СОВЕТ
Свёклу не варят. Вода вкус уносит, духовка — собирает.

БЕЗОПАСНОСТЬ
Орехи — частый аллерген. Предупредите гостей или подайте фундук отдельно.

ЗАМЕНА
Фейхоа заменят киви и половина спелой груши. Сочность та же, аромат скромнее.

ПЛАН
Свёклу запекают накануне: на второй день она только вкуснее. Фейхоа нарезают не раньше чем за полчаса до подачи.