



Sałatka z buraków z fetą

★★★★★ (9)



15 min.+ 2



1 osoba



Średni

Wartości odżywcze

472 kcal / 1 porcję (497 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

94.96 kcal

4.75%



Białko

3.31 g

6.62%



Węglowod.

9.44 g

3.5%



Tłuszcze

5.71 g

8.16%



Błonnik

1.90 g

7.6%

GDA

4.75 %



Składniki

- Burak - 400g (4 sztuki)
- Ser Feta - 50g (porcja)
- Czosnek mały - 3g (ząbek)
- Ocet balsamiczny - 6g (łyżka stołowa)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Cukier brązowy - 5g (łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Natka pietruszki siekana - 12g (2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wymieszaj składniki sosu: czosnek przeciśnięty przez praskę, ocet balsamiczny, cukier oraz sól. Stopniowo dolewaj oliwę.

KROK 2: Buraki ugotuj w łupinach, tak aby zostały lekko twarde. Kiedy ostygną, obierz je i pokój w dość grubą kostkę. Przetóż na talerz lub do miseczki. Polej sosem i posyp siekaną natką pietruszki.

KROK 3: Fetę pokrój w kostkę i posyp nią sałatkę. Całość możesz odprawić świeżo mielonym pieprzem.

Smacznego!

