



Sałatka z kaszy gryczanej i botwinki

★★★★★ (8)

35 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

536 kcal / 1 porcję (305 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność

175.89 kcal

8.79%

Białko

7.73 g

15.46%

Węglowod.

24.20 g

8.96%

Tłuszcze

7.09 g

10.13%

Błonnik

4.02 g

16.08%

GDA

8.79%



Składniki

- Kasza gryczana sucha - 180g
- Boćwina - 280g (pęczek)
- Ser Feta - 100g (2 porcje)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Koperek pęczek - 16g (pęczek)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik rozgrzej do 180 stopni. Buraczki umyj, odetnij korzonki i pokrój na ćwiartki. Ułóż w naczyniu żaroodpornym, delikatnie posmaruj oliwą i posyp solą. Piecz 20 minut.

KROK 2: Zagotuj osoloną wodę i wsyp kaszę. Gotuj ją wg przepisu umieszczonego na opakowaniu. Botwinę drobno posiekaj, na patelni rozgrzej kilka łyżek oliwy i podsmaż botwinę przez 3-5 minut, na sam koniec dodaj czosnek i smaż mieszając przez minutę.

KROK 3: Ugotowaną kaszę wymieszaj z podsmażoną botwiną, doprawić do smaku solą i czarnym pieprzem. Na każdą porcję kaszy ułożyć upieczone buraczki, kilka kostek sera Feta i wszystko posyp koperkiem oraz skrop oliwą z oliwek.

Smacznego!

