



Sałatka z burakiem, feta i komosą ryżową

★★★★★ (4)

🕒 40 minut

🍴 2 osoby

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

561 kcal / 1 porcję (346 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 162.38 kcal 8.12%	🥚 Białko 4.39 g 8.78%	🍞 Węglowod. 14.87 g 5.51%	🐟 Tłuszcze 10.66 g 15.23%	🌾 Błonnik 3.17 g 12.68%	GDA 8.12 %
--	-----------------------------	---------------------------------	---------------------------------	-------------------------------	----------------------



Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 90g (½ szklanki)
- Burak - 100g (sztuka)
- Marchew - 160g
- Szpinak świeży - 40g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Ser Feta - 50g (porcja)
- Awokado - 200g
- Sok z cytryny - 9g (3 łyżeczki)
- Miód pszczeni - 12g (łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Marchew i buraki obierz, pokrój w kostkę i talarki. Warzywa obtocz w oleju, przełóż na blachę i piecz ok. 20 minut w piekarniku nagrzanym do 200 st. Następnie zostaw do ostygnięcia.

KROK 2: W tym czasie przygotuj komosę i dressing. Pół szklanki komosy zalej szklanką wody i gotuj ok. 12-15 minut, do miękkości. Miód, oliwę i sok z cytryny dokładnie wymieszaj.

KROK 3: Do miski przełóż szpinak i dodaj pokrojone w kostkę awokado. Następnie przełóż ugotowaną marchew, buraka i komosę. Na koniec posyp wszystko kawałkami fety i zalej przygotowanym sosem.

*Gotową sałatkę możesz posypać kielkami rzodkiewki.

Smacznego!

