



Sałatka z młodych buraków, ogórka małosolnego, pęczaku i fety

★★★★★(1)



90 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

220 kcal / 1 porcję (183 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
120.37 kcal
6.02%

Białko
5.90 g
11.8%

Węglowod.
16.95 g
6.28%

Tłuszcze
3.92 g
5.6%

Błonnik
2.00 g
8%

GDA
6.02%



Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 50g
- Ogórek małosolny - 70g
- Ser Feta - 80g (1 2/3 porcji)
- Burak - 100g (sztuka)
- Szczypiorek siekany - 15g (3 łyżki stołowe)
- Natka pietruszki siekana - 18g (3 łyżeczki)
- Kolendra świeża - 15g (pęczek)
- Miód pszczele - 12g (łyżeczka)
- Sok z limonki - 6g (2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1. Ugotuj kaszę pęczak. Buraczki zawiń w folię aluminiową, piecz w temp 180°C. Czas pieczenia będzie uzależniony od wielkości buraków więc musisz co jakiś czas sprawdzać wykałaczką lub widelcem ich twardość.

KROK 2. Pokrój w drobną kostkę, ogórka i buraczki. Posiekaj natkę, kolendrę i szczypior.

KROK 3. W oddzielnej miseczce wymieszaj sok z limonki, miód, czosnek i oliwę.

KROK 4. Wymieszaj w misce posiekane warzywa i zieleninę, ugotowany pęczak, dodaj pokruszoną fetę. Polej przygotowanym w poprzednim kroku dressingiem.

Smacznego!

