



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów

> Carpaccio z młodych buraków z fetą, kaszą gryczaną i prażonym słonecznikiem



Carpaccio z młodych buraków z fetą, kaszą gryczaną i prażonym słonecznikiem

★★★★★(2)



40 minut



1 osoba

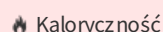


łatwy

Wartości odżywcze

652 kcal / 1 porcję (275 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

237.67 kcal

11.88%



Białko

6.43 g

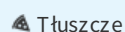
12.86%



Węglowod.

18.93 g

7.01%



Tłuszcze

15.96 g

22.8%



Błonnik

2.35 g

9.4%

GDA

11.88%



Składniki

- Burak - 100g (sztuka)
- Kasza gryczana sucha - 30g
- Ser Feta - 50g (porcja)
- Słonecznik, nasiona - 10g (łyżka stołowa)
- Kiełki słonecznika - 15g
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Miód pszczeni - 12g (łyżeczka)
- Ocet balsamiczny - 12g (2 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Musztarda - 5g (1/4 łyżki stołowej)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Cynamon mielony - 2g (1/2 łyżeczki)
- Kardamon mielony - 1g (1/2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1. Zawieź w folię aluminiową i piecz do miękkości buraczki w temperaturze 180°C. Ugotuj w lekko osolonej wodzie kaszę gryczaną paloną. Upraż na suchej patelni pestki słonecznika.

KROK 2. Do małej miseczki wlej ocet balsamiczny, dodaj czosnek, sól, pieprz, musztardę, miód. Wszystko dokładnie wymieszaj, następnie minimalnym strumieniem dolewaj oliwę energicznie mieszając trzepaczką

KROK 3. Obierz i pokrój w cienkie plasterki buraczki, ułóż na talerzu ciekłą warstwę, pokrywając niemalże całą powierzchnię, polej dressingiem, następnie posyp kaszą, pokrusz fetą i pestkami słonecznika. Na koniec możesz dodać kiełki słonecznika.

Smacznego!

