



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!

