



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Sałatka z młodych buraków, ogórka małosolnego, pęczaku i fety



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 (sztuکا)
- Szczypiorek siekany - 15g (3 łyżki stołowe)
- Natka pietruszki siekana - 18g (3 łyżeczki)
- Kolendra świeża - 15g (pęczek)
- Miód pszczeni - 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!

