



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów

&gt; 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 <b>237.67 kcal</b> 11.88%	Białko <b>6.43 g</b> 12.86%	Węglowod. <b>18.93 g</b> 7.01%	Tłuszcze <b>15.96 g</b> 22.8%	Błonnik <b>2.35 g</b> 9.4%	<b>GDA</b> <b>11.88%</b>
--	-----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

### 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 pszczoły - 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.** Zawiń w folię aluminiową i piecz do miękkości buraczki w temperaturze 180°C. Ugotuj w lekko osolonej wodzie kaszę gryczaną polaną. 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 cienką warstwę, pokrywając niemalże całą powierzchnię, polej dressingiem, następnie posyp kaszą, pokrusz fetą i pestkami słonecznika. Na koniec możesz dodać kiełki słonecznika.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

