



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Buraczki zasmażane na oliwie



Buraczki zasmażane na oliwie

★★★★★ (4)

🕒 10 minut

🍴 1-2 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

169 kcal / 1 porcję (216 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 78.36 kcal 3.92%	🥩 Białko 1.49 g 2.98%	🍞 Węglowod. 9.44 g 3.5%	👉 Tłuszcze 4.71 g 6.73%	🌾 Błonnik 1.85 g 7.4%	GDA 3.92%
---------------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-----------------------------	---------------------

👨‍🍳 Składniki

- Buraki puree, mrożone - 200g
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Cukier - 3g (½ łyżeczki)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Buraki wyjmij z zamrażarki, połam i wrzuć do garnka. Podlej odrobiną wody i rozmrażaj na małym ogniu.

KROK 2: Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i dodaj rozmrożone buraczki. Podsmaż, dopraw cukrem (ewentualnie ksylitolem) i sokiem z cytryny. Całość wymieszaj i gotuj przez chwilę.

*Podawaj jako dodatek do dania obiadowego. Tak przyrządzone buraczki możesz spożywać również na zimno.

Smacznego!

