



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	🥩 Białko	🍞 Węglowod.	🐔 Tłuszcze	🌾 Błonnik	GDA
94.96 kcal	3.31 g	9.44 g	5.71 g	1.90 g	4.75 %
4.75%	6.62%	3.5%	8.16%	7.6%	



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 pokrój w dość grubą kostkę. Przetóń 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!

