



Sałatka kuskus z burakiem i fetą

★★★★★(1)



60 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

349 kcal / 1 porcję (262 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

133.54 kcal

6.68%



Białko

4.72 g

9.44%



Węglowod.

19.82 g

7.34%



Tłuszcze

4.97 g

7.1%



Błonnik

1.46 g

5.84%

GDA

6.68%



Składniki

- Burak - 230g (2 1/3 sztuki)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Kasza kuskus - 150g (3/4 szklanki)
- Ogórek gruntowy - 70g (2 sztuki)
- Pomidor - 300g
- Cebula dymka - 80g (4 sztuki)
- Rodzynki, suszone - 75g (5 łyżek stołowych)
- Ser Feta - 100g (2 porcje)
- Mięta świeża - 5g (gałązka)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 180 stopni. Buraka obierz i pokrój w drobną kostkę, wymieszaj z 1 łyżką oliwy, ułóż na blaszce i piecz przez ok. 40 minut. Wyjmij i zostaw do ostygnięcia. Cebulę, ogórki i pomidory pozbawone gniazd nasiennych pokrój w drobną kostkę. Ser feta pokrusz a mięte posiekaj.

KROK 2: Kuskus przesyp do miski, zalej wrzątkiem do poziomu kaszy i zostaw pod przykryciem na ok. 5 minut. Następnie przemieszaj widelcem.

KROK 3: Sok z cytryny połącz z oliwą z oliwek. Do kaszy przełóż wszystkie pokrojone wcześniej warzywa i rodzynki, dodaj sos, buraki, pokruszoną fetę i wszystko wymieszaj do połączenia. Podawaj schłodzone.

Smacznego!

