

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Ćwikła](#)

Ćwikła

★★★★★ (6)



15 minut +



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

100 kcal / 1 porcję (126 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

79.77 kcal

3.99%



Białko

1.60 g

3.2%



Węglowod.

10.88 g

4.03%



Tłuszcze

4.18 g

5.97%



Błonnik

1.97 g

7.88%

GDA

3.99%



Składniki

- Buraki gotowane - 480g
- Chrzan tarty - 16g (4 łyżeczki)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Cukier - 3g (½ łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Buraczki umyj, włóż do wrzącej wody i gotuj do miękkości na średnim ogniu. (Możesz też upiec je w piekarniku w temperaturze 180 st. C, przez około 90 minut). Ostudź i obierz buraki ze skórki.

KROK 2: Zetrzyj ugotowane buraczki na tarce o drobnych oczkach. Skrop sokiem z cytryny lub octem. Połącz z chrzanem, a następnie dopraw do smaku solą i cukrem.

Smacznego!

