



## Sałatka z młodych buraków, ogórka małosolnego, pęczaku i fety

★★★★★(1)



90 minut



2 osoby



łatwy

## Wartości odżywcze

220 kcal / 1 porcję (183 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność  
120.37 kcal  
6.02%

Białko  
5.90 g  
11.8%

Węglowod.  
16.95 g  
6.28%

Tłuszcze  
3.92 g  
5.6%

Błonnik  
2.00 g  
8%

**GDA**  
6.02%



## Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 50g
- Ogórek małosolny - 70g
- Ser Feta - 80g (1 2/3 porcji)
- Burak - 100g (sztuka)
- Szczypiorek siekany - 15g (3 łyżki stołowe)
- Natka pietruszki siekana - 18g (3 łyżeczki)
- Kolendra świeża - 15g (pęczek)
- Miód pszczeni - 12g (łyżeczka)
- Sok z limonki - 6g (2 łyżeczki)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1.** Ugotuj kaszę pęczak. Buraczki zawiń w folię aluminiową, piecz w temp 180°C. Czas pieczenia będzie uzależniony od wielkości buraków więc musisz co jakiś czas sprawdzać wykałaczką lub widelcem ich twardość.

**KROK 2.** Pokrój w drobną kostkę, ogórka i buraczki. Posiekaj natkę, kolendrę i szczypior.

**KROK 3.** W oddzielnej miseczce wymieszaj sok z limonki, miód, czosnek i oliwę.

**KROK 4.** Wymieszaj w misce posiekane warzywa i zieleń, ugotowany pęczak, dodaj pokruszoną fetę. Polej przygotowanym w poprzednim kroku dressingiem.

Smacznego!

