



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Sałatka z pieczonym burakiem, porem i soczewicą



## Sałatka z pieczonym burakiem, porem i soczewicą

★★★★★ (26)



35 minut



1 osoba



łatwy

### Wartości odżywcze

**399 kcal** / 1 porcję (237 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>168.71 kcal</b> 8.44%	Białko <b>6.21 g</b> 12.42%	Węglowod. <b>16.24 g</b> 6.01%	Tłuszcze <b>10.25 g</b> 14.64%	Błonnik <b>3.72 g</b> 14.88%	<b>GDA</b> <b>8.44 %</b>
---	-----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Jarmuż - 25g (5 liści)
- Burak - 100g (sztuka)
- Por obrany - 40g
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 35g
- Oliwa z oliwek - 15g (1 ½ łyżki stołowej)
- Tahini - 6g (½ łyżki stołowej)
- Syrop klonowy - 5g (łyżeczka)
- Sok z limonki - 3g (łyżeczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Orzechy pekan - 6g (2 sztuki)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Piekarnik nagrzej do 200 stopni C, a blaszkę wyłóż papierem do pieczenia.

**KROK 2:** Buraka umyj, obierz i pokrój na cienkie plastry. Od pora odkrój liście, przekrój go na pół, dokładnie umyj i pokrój w talarki.

**KROK 3:** Pokrojone buraki wyłóż na blaszkę do pieczenia, polej oliwą, oprósz solą i pieprzem a następnie piecz przez 15 minut.

**KROK 4:** W międzyczasie ugotuj soczewicę zgodnie z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu.

**KROK 5:** Po 15 minut wyjmij buraki z piekarnika. Dorzuć do nich posolonego i polanego oliwą pora oraz soczewicę, przemieszaj i włóż do piekarnika na kolejne 10 minut.

**KROK 6:** Jarmuż umyj pod bieżącą wodą, usuń twarde łodyżki, a następnie przełóż do miski. Dodaj upieczone warzywa i soczewicę, wszystko dokładnie wymieszaj.

**KROK 7:** W małej miseczce wymieszaj pastę tahini, sok z limonki, łyżeczkę oliwy z oliwek, syrop klonowy oraz sól i pieprz. Gotowym sosem polej sałatkę i udekoruj ją orzechami.

Smacznego!

