



## Buraki z jabłkami

★★★★★(8)

15 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**140 kcal** / 1 porcję (166 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>84.33 kcal</b> 4.22%	Białko <b>1.26 g</b> 2.52%	Węglowod. <b>10.90 g</b> 4.04%	Tłuszcze <b>4.77 g</b> 6.81%	Błonnik <b>1.79 g</b> 7.16%	<b>GDA</b> <b>4.22 %</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Buraki gotowane - 480g
- Jabłko - 120g
- Cebula - 40g (½ sztuki)
- Cukier - 6g (łyżeczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Buraki umyj i ugotuj w mundurkach do miękkości. Ostudź, obierz i zetrzyj na tarce na drobnych oczkach.

**KROK 2:** Cebulę pokrój w drobną kosteczkę. Jabłko również zetrzyj na tarce o małych oczkach. Cebulę podsmaż na łyżce oleju rzepakowego, a gdy się zeszkli dodaj jabłko. Następnie wlej pół szklanki wrzątku i cukier i wymieszaj trzepaczką do połączenia składników.

**KROK 3:** Całość podduś chwilę, a następnie dodaj buraczki, dopraw solą, sokiem z cytryny i pieprzem. Duś jeszcze chwilę, w razie potrzeby podlej nieco wodą.

*Smacznego!*

