



Buraczki na zimno

★★★★★ (7)



1 godz. + 15



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

148 kcal / 1 porcję (210 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
70.50 kcal
3.53%

Białko
1.25 g
2.5%

Węglowod.
12.41 g
4.6%

Tłuszcze
2.61 g
3.73%

Błonnik
2.00 g
8%

GDA
3.53 %



Składniki

- Burak - 100g (sztuka)
- Jabłko - 70g
- Cebula - 20g (¼ sztuki)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Cukier - 6g (łyżeczka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 5g (½ łyżki stołowej)
- Natka pietruszki siekana - 6g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Buraki opłucz i gotuj w mundurkach. Jeśli chcesz, aby ugotowały się szybciej użyj szybkowaru. Potrwa to około 20 minut.

KROK 2: Ugotowane buraki ostudź i obierz z skórki. Zetrzyj na tarce o dużych oczkach.

KROK 3: Jabłko umyj i również zetrzyj na tarce. Cebulę poszatkuj.

KROK 4: Wszystkie składniki połącz w misce, dodaj sok z cytryny, cukier i olej. Całość wymieszaj. Udekoruj natką pietruszki (opcjonalnie koperkiem).

*Serwuj jako przekąskę lub dodatek do obiadu.

Smacznego!

