



## 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 <b>120.37 kcal</b> 6.02%	Białko <b>5.90 g</b> 11.8%	Węglowod. <b>16.95 g</b> 6.28%	Tłuszcze <b>3.92 g</b> 5.6%	Błonnik <b>2.00 g</b> 8%	<b>GDA</b> <b>6.02%</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 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 pszczeli - 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 szczypiorek.

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

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

Smacznego!

