



Sałatka z buraczków pieczonych, rukoli i sera

★★★★★ (12)



10 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

468 kcal / 1 porcję (230 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
203.63 kcal
10.18%

Białko
4.15 g
8.3%

Węglowod.
14.52 g
5.38%

Tłuszcze
15.27 g
21.81%

Błonnik
1.88 g
7.52%

GDA
10.18 %

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Rukola - 40g (2 garście)
- Burak - 200g (2 sztuki)
- Orzechy włoskie - 32g (8 sztuk)
- Serek kozi - 80g (4 łyżki stołowe)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Oliwa z oliwek - 40g (4 łyżki stołowe)
- Miód pszczeły - 36g (3 łyżeczki)
- Musztarda - 20g (łyżka stołowa)
- Ocet balsamiczny - 3g (1/2 łyżki stołowej)
- Czosnek mały - 3g (ząbek)
- Oregano - 2g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Buraki obierz i pokrój w plastry. Skrop dosyć obficie oliwą, posyp solą i pieprzem, wymieszaj.

KROK 2: Rozłóż plastry buraka, jeden obok drugiego na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Włóż je do nagrzanego do 180 st. C piekarnika i piecz przez około 25-30 minut.

KROK 3: Na suchej patelni z grubym dnem podpraż lekko posiekane orzechy włoskie (lub pekan).

DRESSING: W małej miseczce wymieszaj dokładnie oliwę z oliwek, miód, musztardę, ocet balsamiczny i rozgnieciony czosnek. Dodaj oregano. Wymieszaj.

KROK 4: Na umytą rukolę wyłóż upieczone buraki, na to pokrojony w kostkę ser oraz orzechy włoskie. Wymieszaj dokładnie składniki dressingu i polej nim sałatkę.

Smacznego!

