



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Sałatka z burakami, granatem i serem feta



Sałatka z burakami, granatem i serem feta

★★★★★ (12)

40 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

478 kcal / 1 porcję (393 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 121.64 kcal 6.08%	Białko 3.73 g 7.46%	Węglowod. 17.71 g 6.56%	Tłuszcze 5.00 g 7.14%	Błonnik 2.60 g 10.4%	GDA 6.08 %
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Burak - 300g (3 sztuki)
- Ryż brązowy surowy - 50g (¼ szklanki)
- Jabłko - 150g
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Granat - 100g (sztuka)
- Rodzynki, suszone - 30g (2 łyżki stołowe)
- Ser Feta - 100g (2 porcje)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Miód pszczelel - 12g (łyżeczka)
- Ocet balsamiczny - 6g (łyżka stołowa)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Nagrzej piekarnik do 220 st. C. Ugotuj ryż brązowy według instrukcji producenta zamieszczonej na opakowaniu.

KROK 2: Buraki dokładnie umyj, zawiń w folię i upiecz 45 minut lub do miękkości. Następnie je ostudź, obierz i pokrój w dosyć drobną kostkę.

KROK 3: Jabłka umyj, obierz i pokrój również w drobną kosteczkę. Skrop delikatnie sokiem z cytryny. Granat obierz, przekładając pesteczki do małej miski. Ser feta pokrój w bardzo drobne kawałki.

KROK 4: Przygotuj dressing: do szklanki wlej oliwę z oliwek, miód, ocet balsamiczny. Dodaj sok z cytryny, sól, pieprz i zioła prowansalskie. Dokładnie wymieszaj.

KROK 5: Do miski wsyp ugotowany ryż, pokrojone buraki i resztę składników oprócz sera. Dokładnie wymieszaj. Następnie dodaj ser feta i skrop całość przygotowanym dressingiem. Wszystko posyp posiekaną natką pietruszki

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

