



Sałatka z pieczonym burakiem, porem i soczewicą

★★★★★ (29)



35 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

399 kcal / 1 porcję (237 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 168.71 kcal 8.44%	Białko 6.21 g 12.42%	Węglowod. 16.24 g 6.01%	Tłuszcze 10.25 g 14.64%	Błonnik 3.72 g 14.88%	GDA 8.44 %
---	-----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Jarmuż - 25g (5 liści)
- Burak - 100g (sztuka)
- Por obrany - 40g
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 35g
- Oliwa z oliwek - 15g (1 ½ łyżki stołowej)
- Tahini - 6g (½ łyżki stołowej)
- Syrop klonowy - 5g (łyżeczka)
- Sok z limonki - 3g (łyżeczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Orzechy pekan - 6g (2 sztuki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 200 stopni C, a blaszkę wyłóż papierem do pieczenia.

KROK 2: Buraka umyj, obierz i pokrój na cienkie plastry. Od pora odkrój liście, przekrój go na pół, dokładnie umyj i pokrój w talarki.

KROK 3: Pokrojone buraki wyłóż na blaszkę do pieczenia, polej oliwą, oprósz solą i pieprzem a następnie piecz przez 15 minut.

KROK 4: W międzyczasie ugotuj soczewicę zgodnie z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu.

KROK 5: Po 15 minut wyjmij buraki z piekarnika. Dorzuć do nich posolonego i polanego oliwą pora oraz soczewicę, przemieszaj i włóż do piekarnika na kolejne 10 minut.

KROK 6: Jarmuż umyj pod bieżącą wodą, usuń twarde łodyżki, a następnie przełóż do miski. Dodaj upieczone warzywa i soczewicę, wszystko dokładnie wymieszaj.

KROK 7: W małej miseczce wymieszaj pastę tahini, sok z limonki, łyżeczkę oliwy z oliwek, syrop klonowy oraz sól i pieprz. Gotowym sosem polej sałatkę i udekoruj ją orzechami.

Smacznego!

