



Sałatka z buraczków pieczonych, rukoli i sera

★★★★★ (13)

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 pszczoły - 36g (3 łyżeczki)
- Musztarda - 20g (łyżka stołowa)
- Ocet balsamiczny - 3g (½ łyżki stołowej)
- Czosnek mały - 3g (ząbek)
- Oregano - 2g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

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

KROK 2: Rozłóż plastery 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!

