



Sałatka z burakami, granatem i serem feta

★★★★★ (15)

🕒 40 minut +

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

478 kcal / 1 porcję (393 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność	🥩 Białko	🍞 Węglowod.	🐟 Tłuszcze	🌾 Błonnik	GDA
121.64 kcal	3.73 g	17.71 g	5.00 g	2.60 g	6.08 %
6.08%	7.46%	6.56%	7.14%	10.4%	



Składniki

- Burak - 300g (3 sztuki)
- Ryż brązowy surowy - 50g (1/4 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 pszczele - 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: Nagrzewaj 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 dość 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!



