



Buraki gotowane

★★★★★(5)



60 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

252 kcal / 1 porcję (322 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
78.25 kcal
3.91%

Białko
1.50 g
3%

Węglowod.
10.01 g
3.71%

Tłuszcze
4.36 g
6.23%

Błonnik
1.77 g
7.08%

GDA
3.91 %

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Buraki gotowane - 1000g
- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Cebula - 50g (2/3 sztuki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Cukier - 12g (2 łyżeczki)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Buraki ugotuj. Gdy wystygną, obierz je i zetrzyj na tarce. Cebulę i paprykę pokrój w kostkę i przesmaż na oleju. Dodaj je do buraczków.

KROK 2: Buraczki przypraw cukrem, solą i sokiem z cytryny. Smak powinien być zdecydowanie słodko-kwaśny. Wymieszaj i chwilę podduś pod przykryciem.

*Buraczki najlepiej smakują jako dodatek do dań mięsnych.

Smacznego!

