



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów

> Carpaccio z młodych buraków z fetą, kaszą gryczaną i prażonym słonecznikiem



Carpaccio z młodych buraków z fetą, kaszą gryczaną i prażonym słonecznikiem

★★★★★(2)



40 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

652 kcal / 1 porcję (275 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
237.67 kcal
11.88%

Białko
6.43 g
12.86%

Węglowod.
18.93 g
7.01%

Tłuszcze
15.96 g
22.8%

Błonnik
2.35 g
9.4%

GDA
11.88%



Składniki

- Burak - 100g (sztuka)
- Kasza gryczana sucha - 30g
- Ser Feta - 50g (porcja)
- Słonecznik, nasiona - 10g (łyżka stołowa)
- Kiełki słonecznika - 15g
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Miód pszczele - 12g (łyżeczka)
- Ocet balsamiczny - 12g (2 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Musztarda - 5g (¼ łyżki stołowej)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Kardamon mielony - 1g (½ łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1. Zawień w folię aluminiową i piecz do miękkości buraczki w temperaturze 180°C. Ugotuj w lekko osolonej wodzie kaszę gryczaną paloną. Upraż na suchej patelni pestki słonecznika.

KROK 2. Do małej miseczki wlej ocet balsamiczny, dodaj czosnek, sól, pieprz, musztardę, miód. Wszystko dokładnie wymieszaj, następnie minimalnym strumieniem dolewaj oliwę energicznie mieszając trzepaczką.

KROK 3. Obierz i pokrój w cienkie plasterki buraczki, ułóż na talerzu cienką warstwę, pokrywając niemalże całą powierzchnię, polej dressingiem, następnie posyp kaszą, pokrusz fetą i pestkami słonecznika. Na koniec możesz dodać kiełki słonecznika.

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

