



## Sałatka z kaszy gryczanej i botwinki

★★★★★(8)

35 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**536 kcal** / 1 porcję (305 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

<b>Kaloryczność</b> 175.89 kcal 8.79%	<b>Białko</b> 7.73 g 15.46%	<b>Węglowod.</b> 24.20 g 8.96%	<b>Tłuszcze</b> 7.09 g 10.13%	<b>Błonnik</b> 4.02 g 16.08%	<b>GDA</b> 8.79%
---	-----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	---------------------



### Składniki

- Kasza gryczana sucha - 180g
- Boćwina - 280g (pęczek)
- Ser Feta - 100g (2 porcje)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Koperek pęczek - 16g (pęczek)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Piekarnik rozgrzej do 180 stopni. Buraczki umyj, odetnij korzonki i pokrój na ćwiartki. Ułóż w naczyniu żaroodpornym, delikatnie posmaruj oliwą i posyp solą. Piecz 20 minut.

**KROK 2:** Zagotuj osoloną wodę i wsyp kaszę. Gotuj ją wg przepisu umieszczonego na opakowaniu. Botwinę drobno posiekaj, na patelni rozgrzej kilka łyżek oliwy i podsmaż botwinę przez 3-5 minut, na sam koniec dodaj czosnek i smaż mieszając przez minutę.

**KROK 3:** Ugotowaną kaszę wymieszaj z podsmażoną botwiną, doprawić do smaku solą i czarnym pieprzem. Na każdą porcję kaszy ułożyć upieczone buraczki, kilka kostek sera Feta i wszystko posyp koperkiem oraz skrop oliwą z oliwek.

Smacznego!

