



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Sałatka z burakami, granatem i serem feta



## Sałatka z burakami, granatem i serem feta

★★★★★ (14)

🕒 40 minut +

🍴 2 osoby

👨🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**478 kcal** / 1 porcję (393 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>121.64 kcal</b> 6.08%	🥩 Białko <b>3.73 g</b> 7.46%	🍞 Węglowod. <b>17.71 g</b> 6.56%	🥑 Tłuszcze <b>5.00 g</b> 7.14%	🌾 Błonnik <b>2.60 g</b> 10.4%	<b>GDA</b> <b>6.08 %</b>
---	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

### 👨🍳 Składniki

- Burak - 300g (3 sztuki)
- Ryż brązowy surowy - 50g (¼ 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 pszczoły - 12g (łyżeczka)
- Ocet balsamiczny - 6g (łyżka stołowa)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Sól 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 i zamieszczoną 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!

