



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%
--	-----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

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 pszczeleli - 12g (łyżeczka)
- Ocet balsamiczny - 12g (2 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Musztarda - 5g (1/4 łyżki stołowej)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Cynamon mielony - 2g (1/2 łyżeczki)
- Kardamon mielony - 1g (1/2 łyżeczki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1. Zawiń 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 sturzeniem 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!

