

Sałatka buraczkowa z kaszą jaglaną



GOSIA56



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Lista składników

buraki czerwone	3-4 szt
kasza jaglana	10 dkg
orzechy nerkowca	2 łyżki
żurawina suszona	2 łyżki
ser feta	5 dkg
natka pietruszki	
sos	
olej	2-3 łyżki
miód	1 łyżeczka
sok z cytryny	
sól do smaku	
pieprz	do smaku
czubrica zielona	1 łyżeczka
czosnek	2 ząbki
ocet balsamiczny	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1 Buraki gotujemy lub pieczemy w piekarniku studzimy
Buraki obieramy i ścieramy na tarce.

KROK 2 Kaszę jaglaną gotujemy w osolonej wodzie studzimy.

KROK 3 Żurawinę zalewamy wrzątkiem dajemy na sitko odsączamy.

Do miseczki przeciskamy czosnek dodajemy miód ,sok z cytryny ,olej,sól,pieprz i
czubricę zieloną i odrobinę octu balsamicznego mieszamy

KROK 4 Do buraków dodajemy żurawinę wlewamy sos i mieszamy.

Do sałatki dodajemy pokrojony serek i posiekane orzeszki wymieszać delikatnie.

KROK 5 Sałatkę odstawiamy aby smaki się przegryzły.

POLECAM!!!!