

Buraki z octem



EEEE



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

buraki 1 kg
cukier 1 łyżka
kminek
ocet

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Buraki gotujemy w skórce gdy będziemy mogli włożyć w nie swobodnie widelec są gotowe studzimy i obieramy ze skórki

Trzemy na grubych oczkach dodajemy łyżkę octu trochę cukru ii kminek jak ktoś nie lubi można nie dodawać lub użyć mielonego

Buraki są dobre dla dzieci dostarczają żelaza oraz produkują krew Polecam