



Carpaccio z buraka z fetą

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: moon65, dnia 25 Marca 2018r. o 10:34

Tagi: carpaccio, burak,

Rodzaj dania: dania jarskie przekąski sałatki. surówki

Rodzaj kuchni: europejska

Rodzaj mięsa: wege

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
burak	2	szt.	warzywa
rukola	50	g	warzywa
miód	1	łyżka	dodatki
pieprz czarny mielony	2	szczypta	przyprawy i zioła
ser feta	75	g	nabiał
sól	1	szczypta	przyprawy i zioła
pestki dyni	3	łyżka	dodatki
ocet balsamiczny	3	łyżka	płynny i sosy

Opis

1. Buraki najlepiej upiec, niby można ugotować, ale podczas pieczenia zyskują ciekawszego, słodkawego aromatu. Wystarczy je zawinąć w folię aluminiową i piec 60 minut w 180-200 C. Potem ostudzić i obrać.
2. Pokroić na cienkie plastry, ewentualnie zetrzeć na plastry na odpowiedniej tarce.
3. Rukolę umyć, odsączyć, ułożyć na półmisku.
4. Rozłożyć plastry buraka.
5. Fetę pokruszyć albo pokroić w kostkę, wyłożyć na półmisek.
6. Pestki dyni uprażyć na suchej patelni (bez dodatku oliwy), po ostudzeniu posypać ułożone wcześniej na półmisku rukolę i buraki.
7. Sos przygotować mieszając miód (płynny), ocet, pieprz i sól.

Dla ilu osób: 2
Danie dietetyczne: tak
Poziom skomplikowania: średnio skomplikowane
Czas przygotowywania: 1godz. 15min.
Cena: całość potrawy: 5 PLN jednej porcji: 2,5 PLN
Liczba kalorii: