

Salatka z buraków

Przepis dodany przez użytkownika ewa1257

bardzo zdrowa

Czas przygotowania: 25 minut

Ilość porcji: 3-4

Stopień trudności: łatwe

Koszt: 10 PLN

Kaloryczność: 220 kCal

Potrzebne składniki:

- cytryna - 1 szt.
- pęczek szczypiorku - 1 szt.
- niezbyt ostra musztarda - 1 łyżka(i)
- olej z orzechów włoskich - 2 łyżka(i)
- pęczek dymki - 1 szt.
- rzodkiewki - 5 szt.
- jabłka - 2 szt.
- buraki ze słoika - 500 g
- mielony kminek, sól, pieprz - 1 szczypta(y)

Etapy przyrządzania:

1. Wycisnąć sok z cytryny. Umyć i posiekać szczypiorek, wymieszać z sokiem z cytryny, musztardą i olejem.
Umyć i oczyścić dymkę, drobno pokroić białą i jasnozieloną część. Umyć, oczyścić i drobno pokroić rzodkiewki.
Obrać jabłka, przekroić je na połówki i usunąć gniazda nasienne. Pokroić jabłka i buraki w słupki. Wymieszać je z dymką i rzodkiewką. Dodać przygotowany sos, przyprawić kminkiem, solą i pieprzem. Podawać sałatkę z chlebem.

Jak podawać?

w miseczkach