



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Buraki gotowane



## Buraki gotowane

★★★★★(5)

🕒 60 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

## Wartości odżywcze

252 kcal / 1 porcję (322 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 78.25 kcal 3.91%	🥩 Białko 1.50 g 3%	🍞 Węglowod. 10.01 g 3.71%	🥑 Tłuszcze 4.36 g 6.23%	🌾 Błonnik 1.77 g 7.08%	<b>GDA</b> 3.91%
---------------------------------------	--------------------------	---------------------------------	-------------------------------	------------------------------	---------------------

## 👨‍🍳 Składniki

- Buraki gotowane - 1000g
- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Cebula - 50g (2/3 sztuki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Cukier - 12g (2 łyżeczki)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)

## 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Buraki ugotuj. Gdy wystygną, obierz je i zetrzyj na tarce. Cebulę i paprykę pokrój w kostkę i przesmaż na oleju. Dodaj je do buraczków.

**KROK 2:** Buraczki przypraw cukrem, solą i sokiem z cytryny. Smak powinien być zdecydowanie słodko-kwaśny. Wymieszaj i chwilę podduś pod przykryciem.

\*Buraczki najlepiej smakują jako dodatek do dań mięsnych.

Smacznego!

