



Buraki ze śmietaną

★★★★★ (7)

20 minut +

5 osób

łatwy

Wartości odżywcze

159 kcal / 1 porcję (159 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 100.30 kcal 5.02%	Białko 1.72 g 3.44%	Węglowod. 10.32 g 3.82%	Tłuszcze 6.53 g 9.33%	Błonnik 1.67 g 6.68%	GDA 5.02 %
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Buraki gotowane - 700g
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)
- Mąka pszenna, typ 500 - 10g (¼ szklanki)
- Śmietana 12% tłuszczu - 72g (4 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Buraki umyj, wrzuć do gotującej się wody i ugotuj do miękkości. Następnie ostudź, obierz ze skórki i zetrzyj na tarce o małych oczkach.

KROK 2: Do rondelka przełóż masło i roztop je. Dodaj do niego mąkę pszenną, wymieszaj dokładnie i potrzyj chwilę na ogniu, aż lekko się zarumieni.

KROK 3: Przełóż buraki, dokładnie wymieszaj i smaż na patelni razem przez około 1-2 minuty. Na koniec dodaj śmietanę, smaż jeszcze przez 1 minutę i zdejmij z ognia.

KROK 4: Przypraw do smaku solą i pieprzem.

*Podawaj na gorąco lub na zimno.

Smacznego!

