



## Buraki ze śmietaną

★★★★★ (7)

20 minut +

5 osób

łatwy

### Wartości odżywcze

**159 kcal** / 1 porcję (159 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|   |                                  |                                      |                                    |                                   |                             |
|---|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność<br><b>100.30 kcal</b><br>5.02% | Białko<br><b>1.72 g</b><br>3.44% | Węglowod.<br><b>10.32 g</b><br>3.82% | Tłuszcze<br><b>6.53 g</b><br>9.33% | Błonnik<br><b>1.67 g</b><br>6.68% | <b>GDA</b><br><b>5.02 %</b> |
|---|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|

### 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 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 śmietaną, smaż jeszcze przez 1 minutę i zdejmij z ognia.

**KROK 4:** Przypraw do smaku solą i pieprzem.

\*Podawaj na gorąco lub na zimno.

Smacznego!

