



Sałatka z tartymi buraczkami, marchewką i śmietanką

Autor: najlepszewkuchni.pl

Obniżanie ciśnienia, pomaganie przy przeziębieniu i oczyszczanie organizmu - to jedne z wielu właściwości buraków. Dodatkowo zawierają wiele witamin, takich jak witamina A, C czy witaminy z grupy B.

Buraki smaczne są w daniach głównych, pieczone, ale także perfekcyjnie komponują się w sałatkach.

Przygotowanie

Krok 1

Buraczki umyj, odetnij ogonek z obu końców i obierz je ze skórki. Włóż je do garnka wypełnionego do $\frac{3}{4}$ objętości lekko osoloną wodą. Gotuj przez około 30 minut, aż do chwili, gdy po sprawdzeniu widelcem nie będą miękkie.

Krok 2

W czasie, kiedy buraczki są na gazie umyj i obierz marchewki. Zetrzyj je na tarce do warzyw, a następnie bardzo drobno posiekaj cebulkę.

Krok 3

Po upływie około 30 minut wyjmij buraczki, a kiedy wystygną zetrzyj je na tarce i dodaj do nich wyciśnięty sok z cytryny, cebulę, cukier i pieprz. Całość wymieszaj.

Krok 4

Teraz wszystko jest już gotowe - do miseczek lub pucharków włóż kilka warstw buraczków na zmianę ze śmietanką wymieszaną z jogurtem. Na koniec wierzch posyp startą marchewką i listkami pietruszki. Smacznego!

Danie: **Sałatki,**

Osób: **4**

Czas: **Do 1h**

Poziom trudności: **Łatwe**

Składniki:

4 buraki czerwone

2 cebule

2 marchewki

115 g śmietany Łaciata 12%

1 jogurt typu greckiego Mlekpól

1 cytryna

1 łyżeczka cukru

0,5 łyżeczki soli

0,5 łyżeczki pieprzu

kilka listków pietruszki