

Buraki z orzechami pekan i octem balsamicznym

Buraki dostarczają więcej energii niż jakiegokolwiek inne warzywa, ponieważ zawierają dużo cukru.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

3 łyżki posiekanych orzechów pekan
2 łyżki octu balsamicznego
1 łyżeczka cukru
2 łyżeczki masła lub margaryny
3 średnie buraki ugotowane na parze, obrane i pokrojone w plasterki

PRZYGOTOWANIE:

1) W rondlu prażyć orzechy pekan na średnim ogniu około 4 minut, często mieszając, aż przyrumienią się na brązowo. Przełożyć na talerz.

2) W tym samym rondlu na dość dużym ogniu rozgrzać ocet wymieszany z cukrem i masłem. Wrzucić buraki. Dusić 5 minut, często mieszając, aż buraki będą gorące i wchłoną cały płyn. Posypać orzechami pekan. Podawać natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 86 kcal, 1 g białka, 8 g węglowodanów, 6 g tłuszczów, 2 g NNKT, 5 mg cholesterolu, 2 g błonnika, 140 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock