



serce **na nowo**

**Jarmuż jest królem zdrowych warzyw,
a jego sezon to właśnie zima.**



Sałatka z jarmużem i burakami

Propozycja podania



SKŁADNIKI (2 porcje):

- jarmuż – 40 g
- buraki – 200 g
- mięso z piersi indyka – 100 g
- ser kozí (miękki) – 100 g
- pomarańcza – 100 g
- musztarda – 5 g
- olej ryżowy – 20 g
- dynia (pestki) – 10 g
- słonecznik (pestki) – 10 g
- żurawina (suszona) – 5 g
- sól himalajska – 1 g
- pieprz czarny (mielony) – 1 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Buraka pokrój w kostki, wymieszaj z łyżką oleju, dopraw solą, pieprzem i upiecz w 180 stopniach przez 15 minut.
2. Na ostatnie 5 minut pieczenia dorzuć do buraków posiekany i uprzednio zblanszowany jarmuż.
3. Usmaż pierś z indyka na niewielkiej ilości oleju, dopraw solą i pieprzem.
4. Wymieszaj składniki z pomarańczą, udekoruj serem kozim, pestkami i żurawiną.
5. Polej sosem z musztardy i oleju.



Wartość odżywcza 1 porcji*: 405 kcal, 26 g tłuszczu, 17 g węglowodanów, 24 g białka

* Wartość energetyczna i odżywcza poszczególnych potraw została obliczona na podstawie bazy danych „Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw - Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017, Wydanie IV rozszerzone i uaktualnione”. Opracowała dr Agata Gaździcka.