

## Sałatka z burakami, fetą i ciecierzycą

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 10 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 474 kcal \ B-17 g \ T-34 g \ W-23 g \ Bł-9 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 127 kcal \ B-5 g \ T-9 g \ W-6 g \ Bł-2 g

### Składniki

- ✓ rukola – 4 garście (80 g)
- ✓ burak gotowany – 3 sztuki (360 g)
- ✓ ciecierzycza – 1/4 słoika (100 g)
- ✓ awokado – 1/2 sztuki (60 g)
- ✓ ser feta – 1/2 opakowania (100 g)
- ✓ orzechy włoskie – 1 garść (20 g)
- ✓ sok z cytryny – 1 łyżka (6 g)
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku

### Przygotowanie

1. Rukolę umyj dokładnie i utóż na talerzach.
2. Ciecierzycę odsącz, przelej wodą i wrzuć na rukolę.
3. Buraki (gotowane kupuję w Biedronce lub Lidlu), ser feta i awokado pokrój w kostkę. Wszystkie składniki utóż na rukoli.
4. Dopraw solą, pieprzem, sokiem z cytryny.
5. Skrop oliwą i posyp orzechami podprażonymi na patelni.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salatka-z-burakami-feta-i-ciecierzycza/>