

Sałatka z pieczonych buraków w sosie majerankowo- czosnkowym

Sałatka z pieczonych buraków w sosie majerankowo-czosnkowym

Ta elegancka sałatka z pieczonych buraków zachwyca swoim wyglądem i smakiem. Buraki pieczone w folii zachowują wszystkie wartości odżywcze i nabierają słodkawego, głębokiego smaku. Cienko pokrojone i ułożone na talerzu tworzą efektowną kompozycję, która przyciąga wzrok. Orzeźwiający [sos](#) na bazie jogurtu z dodatkiem świeżego majeranku i czosnku doskonale równoważy słodycz buraków, nadając całości harmonijny charakter.

Dla kogo?

Sałatka idealnie sprawdzi się zarówno dla miłośników kuchni wegetariańskiej, jak i dla osób poszukujących lekkiego, zdrowego dodatku do obiadu. Jest bogata w składniki odżywcze, a jednocześnie niskokaloryczna, co docenią osoby dbające o linię i zdrowy styl życia.

Na jaką okazję?

To doskonała propozycja na eleganckie przyjęcie, kolację we dwoje lub rodzinny obiad. Efektownie ułożone plastry buraków z delikatnym sosem mogą stanowić wykwintną przystawkę lub lekki dodatek do dania głównego. Sprawdzi się również jako samodzielne danie na lunch.

Czy wiesz, że?

Buraki pieczone w folii zachowują znacznie więcej składników odżywczych niż gotowane. Są bogate w żelazo, kwas foliowy i przeciwutleniacze. Majeranek nie tylko nadaje potrawie wyjątkowy aromat, ale również wspomaga trawienie i ma właściwości przeciwzapalne.

Dla urozmaicenia

Sałatkę można wzbogacić o pokruszony ser feta lub kozi, prażone pestki słonecznika lub dyni. Świetnie komponuje się również z rukolą lub młodym szpinakiem jako baza. Dla bardziej wyrazistego smaku można dodać do sosu odrobinę miodu lub syropu klonowego.