

# Sałatka z jarmużu i buraków



Składniki

Opis wykonania

200-300 g jarmużu  
2 duże buraki  
1 puszka kukurydzy  
1 kostka fety  
6 jajek  
2 duże czerwone cebule

**Sos vinegret:**

Ocet balsamiczny  
Musztarda  
Oliwa z oliwek  
Miód  
Bazylia

Salatka jest doskonałą propozycją zarówno dla osób pilnujących diety oraz aktywnych fizycznie.

Letnia sałatka pełna wyrazistych smaków, idealna zarówno na kolację jak i śniadanie. Duża ilość warzyw sprawia, że sałatka sprawdzi się doskonale nawet podczas diety. Dodatek buraków nie tylko ożywia całe danie, ale równocześnie sprawi, że z powodzeniem można ją jeść osoby aktywne fizycznie nawet po ciężkim treningu.

Opis przygotowania:

Buraki gotuj do miękkości przez około 60 min.

W tym samym czasie nastaw wodę na jajka. Gdy zaczną się gotować włóż do niej jajka i nastaw minutnik na 7 minut. Ostudzone obierz i pokrój w ósemki.

Jarmuż umyj i pokrój lub porwij na małe kawałki. Następnie przełóż liście na durszlak i sparz wrzątkiem. Odstaw jarmuż do ostygnięcia i osuszenia.

W tym czasie pokrój fetę w kostkę, a cebulę w cienkie piórka.

Kukurydzę odcedź z zalewy i dwukrotnie przepłukaj pod bieżącą wodą.

Ostudzone buraki obierz i pokrój w kostkę.

W szklanej misce ułóż sałatkę warstwami: jarmuż-buraki-feta-kukurydza-cebula-jajka. Całość polej sosem vinegret. Wierzch sałatki możesz posypać dodatkowo suszoną bazylią.

TIP

Pokrojoną cebulę rozłóż na desce i lekko skrop oliwą z oliwek. Ten prosty zabieg sprawi, że cebula zmięknie i będzie delikatniejsza w smaku.