




## Sałatka z burakami, suszonymi morelami, prażonymi orzechami i sosem curry

 My Chcemy Jeść

Polecane na: [sałatki](#)

### Warto wiedzieć:

 60 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

sałata lodowa - 1 szt.

buraki - 4 szt.

jabłko - 1 szt.

suszone morele - 100 g

orzechy (włoskie, piniowe, pistacje)  
- 2 garść

jogurt naturalny lub grecki - 1 duże  
opakowanie

curry - 1 łyżka

miód - 1 łyżka

ocet balsamiczny jasny - 1 łyżka

sól - do smaku

pieprz - do smaku

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Buraki gotujemy do miękkości w wodzie z 1 łyżką octu balsamicznego. Po ugotowaniu przelewamy zimną wodą i odstawiamy do ostygnięcia. Orzechy prażymy na suchej patelni i odstawiamy.

**KROK 2:** Morele kroimy na małe kawałki. Buraki i jabłko obieramy, kroimy na ćwiartki, a następnie na cienkie plasterki.

**KROK 3:** Jogurt grecki mieszamy z curry, miodem, doprawiamy solą i pieprzem.

**KROK 4:** Sałatę lodową myjemy, osuszamy i kroimy lub rwiemy. Następnie przekładamy do dużej miski i mieszamy z gotowym sosem. Na wierzchu układamy buraki, jabłko, suszone morele i posypujemy prażonymi orzechami. Sałatkę podajemy od razu samą lub z ulubionym pieczywem.