




Sałatka z kaki, burakiem i awokado

 Nikita

Polecane na: [lunchbox](#), [przystawki i przekąski](#), [sałatki](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

Warto wiedzieć:

 10 min

 2 porcje

Składniki:

sałata lodowa - - kilka listków
małe buraki czerwone pieczone -
4-6 szt.
kaki - 1 szt.
awokado - 1 szt.
słonecznik - 3-4 łyżka

ser typu feta - - kawałek
olej lniany - 2 łyżka
pieprz - - szczypta
ocet balsamiczny z pomarańczą
lub jabłkowy - - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Sałatę lodową umyć, osuszyć i porwać na małe kawałki, podzielić na 2 miski. Na sałacie ułożyć buraki pieczone, obrane ze skórki (opcjonalnie gotowane) i pokrojone na cienkie plasterki. Owoce kaki obrać pokroić na cienkie półplasterki, rozłożyć na burakach. Awokado obrać, przekroić na pół i pokroić na cienkie plasterki, rozłożyć na burakach i kaki do obu miseczek. Fetę pokroić w kostkę, rozłożyć na sałatce. Słonecznik uprażyć na suchej patelni, posypać nim sałatkę. Oprószyć świeżo zmielonym pieprzem, połączyć olejem lnianym i skropić octem balsamicznym z pomarańczą lub innym octem np. malinowym.

KROK 2: Podawać jako samodzielne danie na lunch lub kolację, ewentualnie z kromką razowego domowego pieczywa na zakwasie.