Sałatka z pieczonym burakiem, rucolą i fetą

Nikita

Polecane na: **lunchbox, przystawki i przekąski, sałatki**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

30 min

3 porcje

Składniki:

- buraki kolorowe małe - 4-5 szt.
- marynata do buraków: oliwa z oliwek - 1 łyżeczka
- marynata do buraków: ocet balsamiczny - 2 łyżeczka
- marynata do buraków: miód naturalny - 1/2 łyżeczka
- marynata do buraków: rukola - 2 garść
- czerwona cebula mała - 1/2
- słonecznik bio planet - 3 łyżka
- feta kostka - 2-3 łyżka
- sos: oliwa z oliwek - 2 łyżka
- sos: miód naturalny - 1-2 łyżeczka
- sos: sok świeżo wyciśnięty z cytryny - 1-1,5 łyżka
- sos: musztarda dijon - 1 łyżeczka
- sos: sól i pieprz - do smaku
- kwiaty jadalne: nasturcja i ogórecznik (opcjonalnie) -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Buraki kolorowe (najlepiej małe) umyć, obskrobać (lub cienko obrać) i pokroić na cienkie plasterki (2-3 mm).

KROK 2: Z octu balsamicznego, oliwy i miodu zrobić marynatę. Do miski z marynatą włożyć pokrojone buraki i wymieszać. Buraki przełożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni. Piec do miękkości około 15-25 minut (w zależności od grubości plastrów). Odstawić do ostygnięcia.

KROK 3: W międzyczasie umyć rukolę, osuszyć ją, porwać na mniejsze kawałki i włożyć do miski.

KROK 4: Na rukolę wyłożyć ostudzone buraczki.

KROK 5: Na buraczki wyłożyć fetę.
Słonecznik podprażyć na suchej patelni,

ostudzić.
Z oliwy, miodu, soku z cytryny, musztardy, soli i pieprzu zrobić sos.

KROK 6: Sałatkę posypać pokrojoną czerwoną cebulą, polać sosem.

KROK 7: Wszystko posypać podprażonym słonecznikiem i udekorować jadalnymi kwiatami np. nasturcją i ogórecznikem.