



Sałátka z buraków

Buraki zawierają wiele cennych składników odżywczych oraz żelazo, tak ważne w czasie ciąży. Wybieraj nieduże, jędrne warzywa. Możesz je ugotować (w skórce, nalewając tyle wody, by przykryła buraki), a jeszcze lepiej – upiec, wtedy tracą najmniej wartości. Buraki umyj, osusz i owiń folią aluminiową. Piecz w temp. 190 stopni, przez ok. 1 godzinę (sprawdź widelcem, czy są miękkie). Możesz wypróbować różne warianty sałatek:

Carpaccio z buraków z serem

Składniki:

- 3 małe buraki, obrane i pokrojone w cieniutkie plasterki
 - 150 g sera ricotta, serka typu Capri, sera białego, mozzarelli lub innego, jaki lubisz (z mleka pasteryzowanego)
 - 1 łyżka uprażonych na suchej patelni pestek słonecznika lub posiekanych orzechów włoskich
 - Sos: 1 łyżka dobrego octu balsamicznego, 2 łyżki oliwy lub oleju lnianego, sól, pieprz
- Plasterki buraków ułóż na talerzu w okrąg, pośrodku ułóż ser. Polej sosem, posyp pestkami lub orzechami.

Buraki z pomarańczą

Składniki:

- 1 pomarańcza, obrana ze skórki i pokrojona w cienkie plastry
- kilka cienkich krążków czerwonej cebuli
- Sos: 1 łyżka dobrego octu balsamicznego, 2 łyżki oliwy lub oleju lnianego, sól, pieprz

Plastry buraków, pomarańczy i krążki cebuli ułóż na dużym talerzu. Polej sosem i odstaw na 20-30 min., aby całość się „przegryzła”.