



Potrawka z cielęciny, kasza jęczmienna, buraczki jabłkiem, sałata z sosem winegret

przepisy.pl



 60 minut  4 osoby  Średnie

Składniki:

- cielęcina sznycłówka - 400 gramów
- marchew - 2 sztuki
- duży korzeń pietruszki - 1 sztuka
- mały seler korzeniowy - 1 sztuka
- mąka - 20 gramów
- kasza jęczmienna pęczak / wiejska - 180 gramów
- Flora ProActiv** - 8 łyżeczek
- burak czerwony - 4 sztuki
- średnie jabłko - 1 sztuka
- sok cytrynowy - 2 łyżki
- natka pietruszki - 1 pęczek
- mała główka sałaty karbowanej / rzymskiej - 1 sztuka
- olej rzepakowy - 1.5 łyżek

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Umyj cielęcinę, pokrój na plastry i włóż do naczynia z niewielką ilością wrzącej wody. Przykryj przykrywką i duś do chwili, aż mięso będzie prawie miękkie. Warzywa umyj, pokrój w plastry, a następnie dodaj do duszonego mięsa.
2. Sporządź zaprawkę z mąki, 200 ml wody i pieprzu, po czym wlej do mięsa z warzywami, delikatnie mieszając.
3. Następnie dodaj 4 łyżeczki margaryny Flora ProActiv, delikatnie wymieszaj i chwilę jeszcze duś, aby wydobyć smak potrawy.
4. Kaszę ugotuj al dente, dodaj do niej pozostałe 4 łyżeczki margaryny Flora ProActiv i wymieszaj.
5. Buraki ugotuj, a po wyjęciu z wody ostudź, obierz ze skórki i zetrzyj na wiórki (na tarce z dużymi oczkami).
6. Jabłko umyj, obierz ze skórki i także zetrzyj na wiórki (na tarce z dużymi oczkami). Połącz starte warzywa, dodaj sok z cytryny i olej, a następnie wymieszaj. Surówkę należy podawać na zimno, posypaną zieloną natką pietruszki. Podawaj z sałatą.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl