



# KANAPKI Z BURAKAMI



przepisy.pl



# Kanapki z tatarem ze śledzia z buraczkami i musztardą francuską

przepisy.pl



 15 minut  8 osób  Łatwe

## Składniki:

- pieczywo pełnoziarniste, kromki - 8 sztuk
- Rama 100% Roślinna** - 40 gramów
- płat śledzia a la matias - 2 sztuki
- buraki - 1 sztuka
- jabłko - 1 sztuka
- mała cebula - 1 sztuka
- natka pietruszki - 0.5 pęczków
- pieprz czarny świeżo mielony - 1 szczypta
- musztarda francuska - 1 łyżka
- olej - 2 łyżki
- ząbek czosnku - 1 sztuka

## Sposób przygotowania:

1. Buraka zawiń w aluminiową folię i upiecz do miękkości w piekarniku nagrzanym do 180° C (zajmie to ok. 45 min.). Następnie wystudź buraka, obierz i pokrój w cienkie „zapałki”.
2. Śledzie oraz jabłko pokrój w kostkę 0,5 x 0,5 cm. Cebulę pokrój w drobną kostkę, a natkę posiekaj drobno. Wszystko razem połącz ze sobą, dodaj połowę musztardy, olej i wymieszaj. Dopraw do smaku pieprzem.
3. Margarynę połącz z posiekanym czosnkiem, dopraw do smaku odrobiną soli i wymieszaj. Posmaruj nią kromki pieczywa i zapiecz krótko w nagrzanym do 200° C piekarniku.
4. Przygotowany tatar ze śledzia nałóż na zarumienione kromki pieczywa. Na wierzchu kanapek rozłóż dekoracyjnie pokrojone buraki. Kanapki udekoruj listkami pietruszki oraz musztardą i podawaj.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)



przepisy.pl

## Pełnoziarniste kanapki z pastą z buraka i fasoli



 25 minut  4 osoby  Łatwe

### Składniki:

- kromka pieczywa pełnoziarnistego - 8 sztuk
- Rama 100% Roślinna** - 20 gramów
- burak - 1 sztuka
- fasola biała z puszki - 200 gramów
- cebula - 1 sztuka
- ząbek czosnku - 2 sztuki
- natka pietruszki - 1 pęczek
- orzeszki piniowe - 2 łyżki
- sól, pieprz do smaku
- garść kiełków buraka - 1 sztuka

### Sposób przygotowania:

1. Buraka zawiń w aluminiową folię i upiecz do miękkości (180° C, 45 min.). Po upieczeniu wystudź i pokrój w mniejsze kawałki. Orzeszki piniowe upraż na suchej rozgrzanej patelni.
2. Cebulę oraz czosnek pokrój w drobną kostkę i przesmaż na margarynie. Dodaj odcedzoną fasolę, pokrojone buraki i smaż chwilę razem.
3. Całość przełóż do kielicha blendera i zmiksuj na gładko. Dopraw do smaku, dodaj posiekaną natkę i wymieszaj. Gotową pastę nałóż na kromki chleba, posyp orzeszkami i udekoruj kiełkami.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)



przepisy.pl

## Kanapka wegetariańska z pieczonym burakiem



### Składniki:

- pieczywo pełnoziarniste - 4 sztuki
- Rama 100% Roślinna** - 20 gramów
- buraki czerwone - 1 sztuka
- garść mieszanej sałaty (radicchio i lodowej) - 2 sztuki
- serek wiejski - 4 łyżeczki
- pieprz czarny świeżo mielony - 1 szczypta
- szczypior - 0.5 pęczków

 15 minut  4 osoby  Łatwe

### Sposób przygotowania:

1. Buraka zawiń w aluminiową folię i wstaw do nagrzanego do 180° C piekarnika. Piecz ok. 40 minut do momentu, gdy będzie miękki, po czym wystudź go, obierz i pokrój w kostkę 0,5 x 0,5 cm. Wiejski serek odcedź na sitku.
2. Kromki pieczywa posmaruj margaryną, następnie na każdą z nich połóż sałatę.
3. Na sałacie rozłóż pokrojone buraki oraz wiejski serek.
4. Wierzch kanapek posyp grubo pokrojonym szczypiorem i pieprzem.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)



przepisy.pl

## Kanapki z pumpernikla z dodatkiem fig i migdałów



 15 minut  4 osoby  Łatwe

### Składniki:

- kromki chleba pumpernikiel - 8 sztuk
- Rama 100% Roślinna** - 30 gramów
- buraki - 1 sztuka
- kozi ser z pleśnią - 100 gramów
- figi - 2 sztuki
- miód - 2 łyżki
- migdały w łupinach - 50 gramów
- kilka listków sałaty endywii
- ostra papryczka chilli - 1 łyżeczka
- cytryna - 0.5 sztuk

### Sposób przygotowania:

1. Buraka zawiń w folię aluminiową i upiecz go do miękkości, a następnie wystudź, obierz i pokrój w cienkie plastry.
2. Migdały wymieszaj z jedną łyżką miodu, dodaj ostrą paprykę i jeszcze raz wszystko dobrze wymieszaj. Migdały ułóż na pergaminie, wstaw do nagrzanego do 190° C na około 10 minut, tak aby miód, który otacza migdały, skarmelizował się. Migdały wystudź i pokrusz.
3. Porwij listki sałaty endywi, ser pokrusz, figi pokrój w plastry. Pozostałą łyżkę miodu wymieszaj z sokiem z połówki cytryny.
4. Kromki chleba posmaruj obficie margaryną, ułóż na nich listki sałaty, plastry buraka, pokruszony ser i plastry fig. Kanapkę posyp karmelizowanymi migdałami i polej sokiem z cytryny wymieszanym z miodem.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)



przepisy.pl

## Kanapka z awokado i buraczkami



 15 minut  3 osoby  Łatwe

### Składniki:

- bułka wieloziarnista typu bagietka - 1 sztuka
- Rama 100% Roślinna** - 40 gramów
- buraki tarte w słoiku - 1 słoik
- awokado - 1 sztuka
- rukola - 100 gramów
- Ser kozi miękki - 100 gramów
- olej - 1 łyżka
- folia spożywcza plastikowa
- folia aluminiowa do pieczenia

### Sposób przygotowania:

1. Bagietkę pokrój w 15 cm odcinki, odcinając początek i koniec bułki. Wydrąż ją, aby była pusta w środku.
2. Awokado obierz, pokrój w plastry. Buraki przełóż na durszlak i odciśnij z soku.
3. 30-centymetrowy odcinek folii spożywczej delikatnie posmaruj olejem. Po środku na odcinku około 15 cm ułóż sałatę rukolę i tarte buraki ze słoika, na burakach połóż kozi ser, całość przykryj plastrami awokado. Folię dość ściśle zroluj, zawijając wszystkie składniki w środku.
4. Końce folii przełóż przez środek bagietki. Składniki kanapki wciągnij do środka bułki i przytrzymując je jedną ręką, wyciągnij folię, tak aby składniki pozostały w środku bagietki.
5. Folię aluminiową posmaruj delikatnie margaryną i ułóż na niej kanapkę. Całość zawiń. Wstaw do nagrzanego do 190° C piekarnika na około 10 minut. Kanapkę podawaj przeciętą na skos na pół z warzywnym crudite.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)



przepisy.pl

## Kanapki ze śledziową sałatką z marynowanymi buraczkami



 15 minut  4 osoby  Łatwe

### Składniki:

- pieczywo razowe, kromki - 4 sztuki
- Rama z masłem z solą morską** - 2 łyżeczki
- śledzie matias - 2 sztuki
- buraczki marynowane - 5 sztuk
- jajka przepiórcze ugotowane na twardo - 4 sztuki
- Majonez Hellmann's Babuni** - 2 łyżki
- sok z ćwiartki cytryny
- koperek do dekoracji
- sałata

### Sposób przygotowania:

1. Pieczywo pokrój na mniejsze kromki, a następnie posmaruj cienką warstwą Ramy.
2. Śledzie wymocz i pokrój w drobną kostkę. Jajka oraz buraczki również pokrój w kostkę. Połącz wszystkie składniki razem, dodaj majonez, sok z cytryny i wymieszaj.
3. Gotową sałatkę śledziową nałóż na posmarowane margaryną kromki i udekoruj koperkiem oraz sałatą.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)