



# Παντζάρια γλασέ με φέτα και μέντα

20 λεπτά

Χρόνος  
Εκτέλεσης

4

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Καθαρίζουμε τα παντζάρια και τα κόβουμε στα 4.
- Σε μία μεσαία κατσαρόλα τοποθετούμε τα παντζάρια, το βούτυρο, την ζάχαρη και ½ κ.γ. αλάτι.
- Ρίχνουμε το νερό μέχρι να σκεπάσουμε τα παντζάρια
- Βράζουμε για 10 λεπτά περίπου σε μέτρια προς δυνατή φωτιά μέχρι να μαλακώσουν και ανακατεύουμε τακτικά έτσι ώστε να εξατμιστούν τα περισσότερα υγρά και να πάρουν μορφή σάλτσας.
- Αποσύρουμε τα παντζάρια από την φωτιά, τα βάζουμε σε ένα μπολ και αλατοπιπερώνουμε.
- Τοποθετούμε ένα μικρό τηγάνι σε μέτρια φωτιά και ρίχνουμε την καρυδόψιχα, ψήνουμε για 3-4 λεπτά μέχρι να καβουρδιστούν και αφήνουμε στην άκρη.
- Ψιλοκόβουμε την μέντα
- Κόβουμε την φέτα σε μικρούς κύβους και χοντροκόβουμε την καρυδόψιχα και τα ρίχνουμε στο μπολ με τα παντζάρια
- Ανακατεύουμε ελαφρά και σερβίρουμε.

## Συστατικά

- 1/2 κιλό παντζάρια, φρέσκα
- 40 γρ. βούτυρο
- 1 κ.γ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 600 γρ. νερό
- 50 γρ. καρυδόψιχα
- 200 γρ. φέτα
- 10 φύλλα μέντας, φρέσκια
- αλάτι
- πιπέρι

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

279 Θερμίδες (kcal)	20.0 Λιπαρά (γρ.)	8.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	11.0 Υδατ/κες (γρ.)
14%	29%	42%	4%
10.0 Σάκχαρα (γρ.)	12.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.5 Αλάτι (γρ.)
11%	24%	14%	25%