1 kg buraków ćwikłowych, 2 korzenie chrzanu (ok.300g), łyżka cukru, sól, sok z cytryny

Starannie umyte buraki ugotować ze skórką, ostudzić, obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Obrany chrzan również zetrzeć na drobnej tarce. Połączyć z burakami, doprawić cukrem, solą i sokiem z cytryny. Dokładnie wymieszać.

Ćwikłę należy przyrządzić kilka dni przed podaniem, aby dobrze się zmacerowała.

wg Wandy Chęciowej