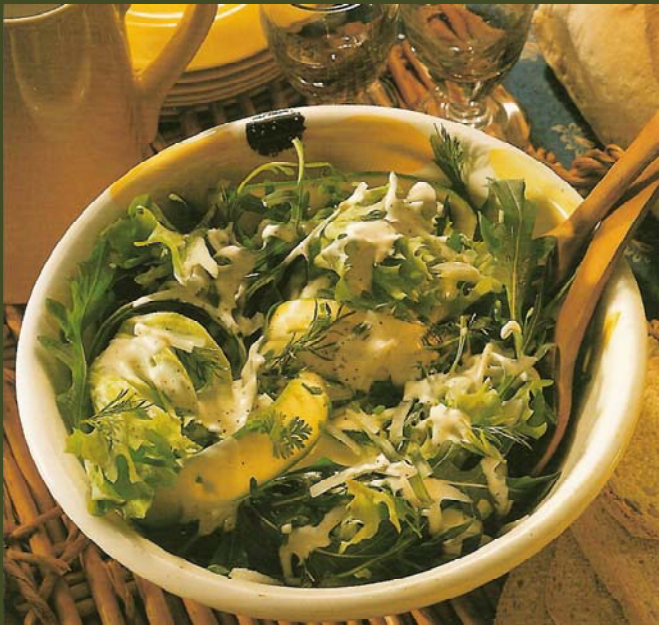


Салат "Весенний"

Салаты и заправки

20

Ароматная зелень и йогуртовый соус помогут превратить обычный салат в изысканное блюдо. Уже в Средневековье было известно, что руккола - очень ценное растение, оказывающее благотворное воздействие на ваш организм.



В одной порции: 110 ккал/470 КДж;
белки: 5 г, жиры: 7 г, углеводы: 9 г

4 порции

Ингредиенты

- 1 небольшая белая редька
- 2 небольших цуккини
- 1 зеленый кочанный салат
- упаковка рукколы
- несколько веточек петрушки и укропа.

Соус:

- 150 г йогурта (1,5%)
- 1 ст. ложка бальзамического уксуса
- 1 ч. ложка малинового уксуса
- 1 ч. ложка острой горчицы
- соль, перец
- 2 ст. ложки оливкового масла

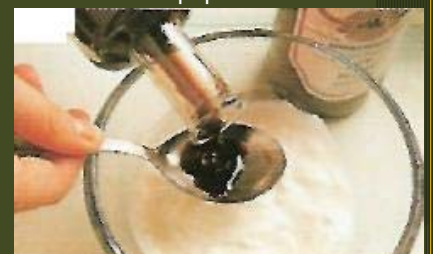
Приготовление: 45 мин.

1. Очистите и натрите редьку на крупной терке. Вымойте и нарежьте цуккини тонкими ломтиками.
2. Вымойте и обсушите (лучше в сушилке для салата) листья салата и рукколы, затем порвите их на кусочки. Вымыв и обсушив зелень, измельчите её. Все ингредиенты перемешайте и положите на тарелки.
3. Для приготовления соуса смешайте йогурт с уксусом обоих видов, добавьте горчицу, соль, перец и оливковое масло. Полейте подготовленные овощи получившимся соусом.
4. Этот весенний салат можно по желанию украсить букетиками из листьев резухи.

Для разнообразия. Этот зеленый весенний салат будет легким и сытным блюдом, если в каждую порцию добавить по одному сваренному вкрутую и разрезанному на четвертинки яйцу и подать к нему свежий белый хлеб.



Цвет редьки (красная или белая) на вкус овоща не влияет. Своим острым ароматом этот овощ обязан содержанию в нем эфирных масел.



Бальзамический уксус представляет собой разновидность сладковатого и мягкого на вкус итальянского уксуса. Описанный в нашем рецепте соус можно добавлять в любые салаты из листовых овощей.

Инвентарь и посуда

- Набор ножей
- Сушилка для салата
- Разделочная доска
- Маленькая миска
- Терка
- Ручной миксер