

Очень вкусный салатик - «Пиковая дама»



На 100 грамм:
Калорийность: **152.99 ккал.**
Белки: **2.13 г.**
Жиры: **11.56 г.**
Углеводы: **10.16 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ochen-vkusnyj-salatic-pikovaya-dama/>

Свёклу для салата следует брать насыщенного бордового цвета. Салат можно заправлять и майонезом, и оливковым маслом.

Ингредиенты:

- 1 свекла
- 1 соленый огурец
- 2 зубчика чеснока
- 35 гр грецких орехов
- 1 яблоко
- 80 гр майонеза
- 35 гр чернослива

Приготовление:

Для приготовления салата нужно взять вареную свеклу, соленый огурец, ядра грецких орехов, зеленое яблоко, чернослив, чеснок и майонез.

Свеклу очистить и натереть на крупной терке.

Чернослив залить горячей водой и оставить для набухания, а затем вынуть из воды, обсушить, удалить косточки и нашинковать соломкой.

Соленые огурцы мелко нарезать.

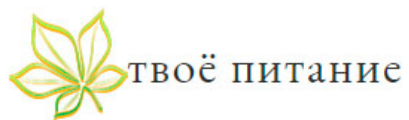
Дольки чеснока очистить от сухой оболочки, мелко нашинковать, а затем растереть в кашицу.

Яблоко очистить от кожицы и семян и натереть на крупной терке.

Ядра грецких орехов слегка подрумянить в духовке и натереть на терке или потолочь.

Соединить свеклу, орехи, яблоки, чернослив, огурцы и чеснок.

Все ингредиенты перемешать и заправить майонезом. Верх салата посыпать дроблеными



твое питание

орехами.

www.yournutrition.ru