

Овощной слоеный салат со свеклой



На 100 грамм:
Калорийность: **62,03 ккал.**
Белки: **2,71 г.**
Жиры: **1,71 г.**
Углеводы: **9,44 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoj-sloenyj-salat-so-svekloj/>

Ингредиенты:

- свекла 2 шт
- морковь 2 шт
- картофель 1-2 шт
- яйца 1-2 шт
- лук репчатый 1 шт
- чеснок 1 зубчик
- сметана нежирная по вкусу
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Отвариваем картофель, натираем его на крупной терке или мелко нарезаем кубиками.

Лук тоже мелко нарезаем.

Затем натираем на крупной терке отваренную морковь.

Так же поступаем с отваренной свеклой.

Выдавливаем чеснок с помощью «чеснокодавки».

Яйца тоже отвариваем и измельчаем, как и предыдущие компоненты.

Далее выкладываем ингредиенты слоями в салатницу: 1) Картофель. Солим, перчим и намазываем сметаной. 2) Лук. 3) Морковь. Снова солим, перчим и заправляем сметаной. 4) Чеснок. 5) Свекла. И снова солим, перчим, заправляем сметаной. 6) Яйца.

Готовый салат ставим в холодильник на несколько часов, чтобы он настоялся. Перед подачей можно украсить зеленью.