Салат из брокколи с клюквой и фундуком

На 100 грамм:
Калорийность: **157.49 ккал.**
Белки: **2.59 г.**
Жиры: **14.63 г.**
Углеводы: **5.25 г.**

Время приготовления: **15 минут**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-brokkoli-s-klyukvoj-i-fundukom/

Ингредиенты:
- 400 г свежей брокколи
- 1 маленькая красная сладкая луковица
- несколько капель бальзамического уксуса
- горсть жареного фундука
- горсть клюквы

для заправки:
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1 ч. л. горчицы, лучше дижонской
- 4 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин&raquo
- соль, свежемолотый черный перец

Приготовление:
В кастрюле вскипятите воду с небольшим количеством соли. Очистите брокколи от крупных листьев, отрежьте стебель. Разберите брокколи на соцветия, стебель порежьте на куски 23 см. Положите в кипящую воду сначала куски стебля, варите на среднем огне 57 мин., затем добавьте соцветия. Готовьте еще 3 мин. Остудите в ледяной воде, откиньте на дуршлаг и обсушите.
В миске смешайте все ингредиенты заправки, в последнюю очередь влейте оливковое масло тонкой струйкой.
Фундук крупно порубите. Лук нарежьте очень тонкими кольцами или полукольцами. В миске смешайте брокколи, кольца лука, клюкву и орехи. Полейте все заправкой и перемешайте. Подавайте немедленно.

Совет! Если вы используете замороженную брокколи, просто залейте ее кипятком, доведите до кипения, снимите с огня и дайте постоять 23 мин. После чего обсушите в дуршлаге и следуйте рецепту. Но салат из замороженных овощей, к сожалению, никогда не будет так же хорош, как из свежих. Это верно даже для самых дорогих европейских и американских марок.