

Салат из свеклы, мандаринов и авакадо с маковой заправкой



На 100 грамм:
Калорийность: **159.98 ккал.**
Белки: **3.55 г.**
Жиры: **12.49 г.**
Углеводы: **8.54 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-svekly-mandarinov-i-avakado-s-makovoju-zapravkoj/>

От одного взгляда на этот салат поднимается настроение, настолько он яркий и красочный. И вкус у него ничуть не уступает внешности – то же разнообразие вкусов и текстур

Ингредиенты:

- 150 г ассорти салатных листьев
- 1 большое авокадо
- 1 банка (400 мл) консервированных мандаринов в сиропе (или 4 свежих мандарина)
- 2 средние вареные или запеченные свеклы
- 100 г феты
- 1/3 стакана фисташек
- 1 ч. л. лимонного сока

для заправки:

- 1/3 стакана оливкового масла
- 1/4 стакана свежесжатого апельсинового сока
- 2 ч. л. тертой апельсиновой цедры
- 1,5 ст. л. меда
- 1/2 ч. л. дижонской горчицы
- 1/2 ст. л. мака
- 1/4 ч. л. соли

Приготовление:

Надрежьте авокадо и разделите пополам, удалите косточку и очистите от кожуры. Нарежьте средними кубиками и сбрызните лимонным соком.

Если используете консервированные мандарины, слейте сироп. Если свежие – очистите их и постарайтесь удалить тонкую пленку с долек.

Нарежьте свеклу и фету такими же кубиками, как и авокадо.

На сухой сковороде поджарьте фисташки, примерно 3 мин.

Для заправки смешайте все ингредиенты в банке с завинчивающейся крышкой и хорошо потрясите, чтобы получилась эмульсия.

Поместите листья салата в большую миску. Добавьте мандарины, авокадо и свеклу.

Перемешайте салат с заправкой, а затем добавьте поджаренные фисташки и фету.