

Салат с мандаринами, фенхелем и гранатом



На 100 грамм:
Калорийность: **52 ккал.**
Белки: **1,8 г.**
Жиры: **2,9 г.**
Углеводы: **5,2 г.**

Количество порций: **4**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-mandarinami-fenhelem-i-granatom/>

Ингредиенты:

- 2 мандарина
- 1 клубень фенхеля
- 400 гр. стеблей сельдерея, очищенных
- 1 гранат
- 50 гр. сыра фета- лайт
- свежая мята 10 г
- оливковое масло 1 ст л
- соль, перец

Приготовление:

Очистить мандарины от кожицы и белых волокон, разрезать горизонтально на несколько частей.

Тонко нарезать фенхель, положить в ледяную воду на несколько минут.

Нарезать стебли сельдерея поперек тонкими ломтиками, положить в миску, посолить и поперчить, сбрызнуть оливковым маслом.

Разложить на тарелках мандарины, сельдерея, зерна граната. Обсушить фенхель бумажным полотенцем. Разложить поверх салата фенхель, раскрошенную фету и листья мяты, полить небольшим количеством оливкового масла.