

Салат с редисом и апельсином



На 100 грамм:
Калорийность: **107.88 ккал.**
Белки: **1.39 г.**
Жиры: **8.61 г.**
Углеводы: **6.1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-redisom-i-apelsinom/>

По-настоящему весенний салат с необычной заправкой украсит ваш стол и разнообразит привычное меню. Старайтесь всегда использовать сезонные продукты в рационе. В данном случае речь идет о редисе.

Ингредиенты:

- редис 250 г
- апельсин 2 шт
- петрушка небольшой пучок
- оливки черные горсть

для заправки:

- лимонный сок 3 ст. л
- масло оливковое 3 ст. л
- чеснок 1 зубчик
- паприка 1 ч. л
- сахар коричневый 1 ч. л
- тмин молотый 1 ч. л
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Апельсины очистить, разделить на дольки и удалить все светлые пленки. Разрезать дольки на 2-3 части и выложить в салатник.

Редис нарезать кружочками и добавить к апельсинам.

Добавить в салат нарубленную петрушку и оливки.

Приготовить заправку. Для этого смешать лимонный сок с оливковым маслом. Добавить очищенный и выдавленный зубчик чеснока, паприку, тмин, сахар, соль и перец. Перемешать. Полить салат приготовленной заправкой и перемешать.

