

## Топ-5 блюд из сезонных овощей



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/top-5-blyud-iz-sezonnyh-ovoshej/>

Сегодня у нас подборка отличных салатов из РЕДИСА. Сохраняй себе на стену, чтобы не потерять!

Редис - один из первых овощей, который радует нас после долгой зимы своими витаминами и полезными веществами.

Известно, что польза редиса в наличии многих необходимых человеку микроэлементов, таких как фосфор и натрий, железо и кальций, а также магний. Эти вещества нужны для обеспечения нормального процесса обмена веществ и улучшения кровообращения. Редис повышает уровень гемоглобина в крови и укрепляет иммунитет.

### 1. КЛАССИЧЕСКИЙ САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦОМ

2 небольших огурца  
1 пучок редиски;

пучок зеленого лука  
укроп  
50 мл. сметаны;  
соль на ваш вкус

Нарезаем огурец тонкими дольками, редис тонкими кружками. Зелень мелко порубить. Все смешать, заправить солью и сметаной.

Ккал на 100 гр.: 28  
БЖУ: 1.25 / 1.11 / 3.24

## 2. САЛАТ ИЗ РЕДИСА С МЯГКИМ СЫРОМ

Редис пучок  
Сыр 100г  
Апельсин 1 шт.  
Зеленый лук 2-3 пера  
Петрушка, несколько веточек  
Оливковое масло 2 ст. ложки  
Соль  
Свежемолотый черный перец

Нарезать редиску и зеленый лук, добавить петрушку, немножко соли и перемешаем. Теперь приготовим заправку. Выжать сок из апельсина, добавить свежемолотый перец, чуток соли и масло, тщательно размешать. Заправить салат и немножечко оставить, ведь мы еще не положили сыр. Его мы нарежем маленькими кубиками и положим сверху, не перемешивая. И теперь оставшейся заправкой слегка польем сверху уже по сыру.

Ккал на 100 гр.: 120  
БЖУ: 5.43 / 9.16 / 4.02

## 3 САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ЛОСОСЕМ И ШПИНАТОМ

шпинат 1 пучок  
редис несколько штук  
слабосоленое филе лосося 100 г  
зерна граната горсть

Для заправки:  
оливковое масло 2 ст.л.  
лимонный сок 1 ч.л.  
горчица в зернах 1 ч.л.  
мед 1 ч.л.  
соль, молотый перец

1. Шпинат помыть и обсушить, удалить стебли.
2. Редис помыть и тонко нарезать.
3. Выложить шпинат на тарелку, сверху разложить кусочки редиса и лосося. Посыпать гранатовыми зернами.
4. Смешать все ингредиенты для заправки, полить салат.

Ккал на 100 гр.: 132  
БЖУ: 7.83 / 8.83 / 5.26

## 4. САЛАТ ИЗ РЕДИСА И МОЛОДОГО ГОРОШКА

15-20 небольших редисок;  
300-400 гр. листьев салата (Айсберг, Латук или любой другой);  
5-7 небольших стрел зеленого лука;  
4 ст.л. свежего или замороженного зеленого горошка;  
2 ст.л. сметаны;  
мяты, укроп или петрушка для украшения.

1. Редиску промыть и порезать на четвертины, листья салат порвать руками на небольшие ломти, зеленый лук порезать.
2. Все переложите в миску для салата. Горошек, если он замороженный, нужно отварить, остудить и добавить в салат.
3. Заправить салат сметаной, посолить на ваш вкус и украсить зеленью! Салат из редиски и зеленого горошка готов!

Ккал на 100 гр.: 35  
БЖУ: 1.6 / 0.6 / 3.51

#### 5. САЛАТ ИЗ РЕДИСКИ С КУКУРУЗОЙ И ЗАПРАВКОЙ РАНЧ

1/2 авокадо, почистить и достать косточку;  
1 банка консервированной кукурузы;  
200-300 гр. салата Айсберг (это 1/2 небольшой головки) или любого другого;  
6-7 редисок, порезать кружками;  
1 ч.л. сока лимона или лайма;

Для заправки Ранч:

1/2 стакана нежирной сметаны;  
50 гр домашнего майонеза;  
1 небольшой огурец;  
3 ст.л. мелко нарезанной свежей петрушки;  
1 зубчик чеснока;  
2-3 стрелы зеленого лука;  
соль, молотый перец по вкусу;

1. Салатные листья промыть, просушить и порвать руками или порезать на кусочки по 2-3 см.
2. Авокадо порезать тонкими дольками.
3. Выложить салатные листья, порезанную редиску, авокадо и кукурузу в миску и перемешать.
4. Разложить салат по тарелкам. Полить заправкой Ранч

Огуречный соус Ранч - это один из популярнейших соусов в Штатах, готовится просто, а вкус потрясающий. Готовим его так:

Огурец очистить от кожуры, очистить серединку от семечек. Нарезать огурец в чашу для блендера, в нее же выложить остальные ингредиенты. Хорошо все взбить до однородной массы. Осудить соус в холодильнике. Хранить его можно до 3-х дней в холодильнике.

Ккал на 100 гр.: 85

