Салат из сладких перцев

Автор: Мухаббат
04.11.2011 08:01 -

Очень простой, очень вкусный и очень полезный салат, поскольку перец - это просто кладезь витаминов.

По содержанию витамина С сладкий перец (особенно красный и жёлтый) превосходит лимон и даже чёрную смородину. В перце аскорбиновая кислота сочетается с большим количеством витамина Р (рутина).Такое содружество способствует укреплению

кровеносных сосудов и снижению проницаемости их стенок.
В перце провитамина А больше, чем в моркови: ежедневное употребление 30-40г плодов стимулирует рост волос, улучшает зрение, состояние кожи и слизистых оболочек организма.
Богат витаминами В1, В2, В6 и РР, поэтому людям страдающим депрессией, сахарным диабетом, отёками, дерматитом, а также при ухудшении памяти, бессоннице, упадке сил.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3-4 сладких перца (болгарских) разных цветов

1 ч.л. смеси трав для заправки салатов (у меня "Домашняя Кухня" без соли и усилителей вкуса и запаха)

1 ст.л. оливкового масла

1 ч.л. светлого бальзамического уксуса (можно заменить соком лимона)

соль

0,5 ч.л. сахара

веточки зелени (для украшения)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Перцы вымыть, очистить от плодоножек и семян, и нарезать тонкой соломкой. Нарезанный перец выложить в чашку. Отдельно смешать масло с бальзамическим уксусом, сахаром, добавить смесь трав, посолить и хорошо перемешать. Вылить заправку в перец, перемешать, дать настояться 10 минут. Выложить на тарелку или в салатницу. Украсить веточкой мяты и листом салата, либо другой зеленью.

{jcomments on}