Салат из китайской капусты, шпината и помидоров черри с фетой

Автор: Мухаббат
17.10.2012 08:16 - Обновлено 17.10.2012 08:17



Салат из разряда незамысловатых, но сочетание шпината, китайской капусты и помидоров черри с мягким, сливочным, слегка солоноватым и тающем во рту сыром фета восхитительное.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

на 2 порции:

6 листьев молодой китайской капусты (листья должны быть зелёные)

4 горсти молодого шпината

12-15 помидоров черри

3 ст.л. оливкового масла «extra virgin»

50 гр. сыра фета

0,5 ч.л. сушеной мелиссы

соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Листья китайской капусты и шпинат вымыть, обсушить бумажным полотенцем. Листья китайской капусты крупно нарезать и смешать со шпинатом.

Помидоры черри вымыть, обсушить бумажным полотенцем и разрезать напополам. Добавить к капусте и шпинату, влить оливковое масло, слегка посолить, перемешать и дать настояться минут 10.

В 2 сервировочные тарелки равномерно распределить и выложить салат, сверху раскрошить сыр фета и посыпать сушёной мелиссой, слегка размяв кончиками пальцев.

{jcomments on}