Салат из краснокочанной капусты с яблоком и сыром фета

Автор: Мухаббат
05.12.2013 08:27 -

Краснокочанная капуста отличается от белокочанной не только сине-фиолетовой окраской, но и химическим составом. Она содержит больше витамина С и белка, лучше сохраняется в течение длительного времени, не теряя полезных свойств. Краснокочанную капусту также используют в лечебных целях, в частности для профилактики заболеваний желудка и сердечно-сосудистых заболеваний. В старинных травниках написано, что "красная капуста - это самая лучшая порода. Ее полезно есть перед пиром, чтобы отдалить действие не в меру выпитого вина. Она способствует заживлению ран и полезна от желтухи - разлития желчи".

Салат очень простой в приготовлении, а новые вкусовые ощущения этому салату придаёт терпкая кислинка клюквы и нежный, мягкий сливочный вкус феты. Если Вы всё же не приветствуете кисло-тёрпкий вкус клюквы, то смело можете добавить сушёную клюкву, и салат тогда будет на вкус иным.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

половина небольшого вилка краснокочанной капусты

1 красное яблоко

100 гр. очищенных орехов (у меня пекан, можно кешью или грецкие)

100 гр. сыра фета

2 горсти клюквы (у меня свежезамороженная, я её предварительно разморозила)

соль

молотый чёрный перец

для заправки:

4 ст.л. оливкового масла

2 ст.л. лимонного сока

1 ч.л. жидкого мёда

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

[illegible] и орехи, аккуратно перемешать. Выложить салат в салатницу и