Автор: Мухаббат
12.12.2011 11:33 - Обновлено 12.12.2011 11:34

Вкусный, быстрый и полезный салат. Про полезность моркови, репы и граната более-менее знают все, а вот про дайкон напишу несколько свойств.

Дайкон *– японская редька. Корни дайкона сочные, нежные и почти не имеют специфического редечного остро-горького вкуса. Дайкон содержит много солей калия, выводящих вместе с излишней водой из организма ядовитые продукты обмена веществ, шлаки. Дайкон содержит соли кальция, магния, железа, фосфора, клетчатку, пектиновые вещества. В незначительных количествах он содержит все витамины группы В и витамин С, в большом количестве бета-каротин, который укрепляет иммунитет.*

Дайкон обладает сильными лечебными свойствами: очищает печень и почки, растворяет камни. Дайкон сегодня не является экзотическим овощем и широко продается на рынках, в магазинах и супермаркетах.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 корень дайкона

1 средняя морковь

1 небольшая репа

2 ст.л. зёрен граната

2 ст.л. оливкового масла

1 ч.л. светлого бальзамического уксуса

морская соль

2 ст.л. рубленной зелени петрушки и укропа

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Овощи очистить, вымыть и натереть на крупной тёрке. Зелень вымыть и порубить. Все ингредиенты смешать, посолить и перемешать.

Гранат разрезать и выбрать зёрна.

Оливковое масло и бальзамический уксус смешать и взболтать вилкой. Добавить к овощам с зеленью, перемешать. Выложить в салатник и сверху щедро посыпать зёрнами граната. Украсить веточкой зелени.

P.S. Бальзамический уксус можно заменить соком лимона. Если морковь недостаточно сладкая, то можно дополнительно добавить 1 ч.л. сахара, либо 1 ч.л. мёда.

{jcomments on}