

## Салат из щавеля, редиски и зелёного горошка

Автор: Мухаббат  
27.03.2012 06:53 -

---



***Очень люблю этот простенький, но освежающий салатик. Ранней весной этот салат будет как нельзя, кстати. Щавель оказывает полезные и лечебные действия на организм, в частности применяют при лечении авитаминозов, цинги, анемии. Содержащийся в щавеле витамин С ускоряет всасывание железа, что способствует повышению гемоглобина.***

## **Салат из щавеля, редиски и зелёного горошка**

Автор: Мухаббат  
27.03.2012 06:53 -

---

### **ИНГРЕДИЕНТЫ:**

**10 шт. редисок**

**2 пучка щавеля**

**1 пучок зелёного лука**

**1 банка (400 гр.) консервированного горошка**

**2 ст.л. оливкового масла**

**1 ст.л. лимонного сока**

**СОЛЬ**

**молотый чёрный перец**

## Салат из щавеля, редиски и зелёного горошка

Автор: Мухаббат  
27.03.2012 06:53 -

---

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Редис вымыть отрезать хвостики и нарезать соломкой.

Щавель тщательно промыть под проточной водой и обсушить бумажным полотенцем.  
Крупно нарезать.

Зелёный лук очистить, вымыть и нашинковать наискосок.

С зелёного горошка слить жидкость.

## Салат из щавеля, редиски и зелёного горошка

Автор: Мухаббат  
27.03.2012 06:53 -

---

Оливковое масло смешать с лимонным соком, добавить соль и перец, взболтать.

В чашку выложить все ингредиенты, полить заправкой, перемешать и сразу же подавать.

{jcomments on}