Весенний салат

Автор: Мухаббат
23.04.2012 08:48 -



Весна… весна…весна…. Как же я люблю это время года, за ее сочность и нежность красок, за первые распустившиеся цветы, за свежие и молодые овощи, за «хрустящую» зелень, которую мы лично едим в больших количествах…

Этот салатик очень прост в приготовлении, освежающий, и в то же время с насыщенным вкусом.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 пучок редиски

1 небольшое зеленое яблоко

3 средних молодых огурчика

1 пучок щавеля

3-4 веточки укропа

половинка перца чили (по желанию)

2 зубчика молодого чеснока

100 гр. сметаны (20% жирности)

соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Щавель вымыть, обсушить бумажным полотенцем и крупно нарезать.

У редиса отрезать хвостики, вымыть. Огурчики вымыть и обтереть бумажным полотенцем. Редис и огурцы нарезать тонкими кружочками. Яблоко вымыть, разрезать на 4 части и удалить сердцевины. Нарезать тонкими дольками.

Чеснок вымыть и мелко нашинковать. Укроп вымыть, отделить от стеблей и мелко нашинковать. Чили вымыть, разрезать и удалить семена. Мелко нашинковать.

Сметану выложить в небольшую чашку, добавить нашинкованный чеснок, укроп и перец чили. Посолить и перемешать.

Яблоки, редиску и огурцы выложить в чашку, добавить небольшое количество сметаной заправки и хорошо перемешать.

На тарелку выложить щавель, сверху выложить заправленные овощи и полить сверху оставшейся заправкой.

{jcomments on}