Салат из капусты, корня сельдерея, моркови и яблока

Автор: Мухаббат
28.09.2012 08:03 - Обновлено 02.10.2012 09:25

Простой, но весьма полезный салат. В любой сезон сельдерей сберегает свой необычный терпкий аромат и горьковато-сладкий вкус, который придает салатам изысканность и некоторую остроту.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1/2 кочана белокочанной капусты

1/4 часть корня сельдерея

1 кисло-сладкое зелёное яблоко

1 морковь

соль

2 ст.л. лимонного сока

молотый чёрный перец

несколько веточек укропа

2 ст.л. оливкового масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Корень сельдерея очистить, у яблока очистить кожицу и удалить сердцевину. Нарезать мелкими кубиками. Выложить в чашку, полить лимонным соком, перемешать и оставить на то время, пока будут резаться остальные ингредиенты.

У кочана капусты вырезать кочерыжку, удалить верхние увядшие листья, вымыть и тонко нашинковать. Выложить в чашку, посолить и помять руками, чтобы выделился сок.

Укроп вымыть, удалить грубые стебли и мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть и нарезать мелкими кубиками, добавить к капусте. Добавить корень сельдерея и яблоко вместе с соком, нарезанный укроп, поперчить и полить оливковым маслом. Всё хорошо перемешать, дать настояться несколько минут и затем выложить в салатник.

{jcomments on}