

## Салат из свежих овощей с кукурузой

Автор: Мухаббат  
23.01.2013 11:56 -

---



***Освежающий, лёгкий и витаминный салат. Разноцветные овощи радуют взгляд яркими красками, тем самым приближая весну, которую лично я её жду с нетерпением.:)***

## **Салат из свежих овощей с кукурузой**

Автор: Мухаббат  
23.01.2013 11:56 -

---

### **ИНГРЕДИЕНТЫ:**

**3 шт. некрупных огурца**

**2 шт. сладкого перца разных цветов**

**5-7 листов пекинской капусты**

**1 пучок листового салата**

**4-5 ст.л. консервированной кукурузы**

**3 ст.л. оливкового масла**

**1 ст.л. светлого винного уксуса (у меня «Borges» на эстрагоне)**

**соль**

**1 зубчик чеснока**

**молотый чёрный перец**

## Салат из свежих овощей с кукурузой

Автор: Мухаббат  
23.01.2013 11:56 -

---

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Огурцы, перцы, капусту и листовой салат вымыть.

У перцев удалить плодоножки и семена и нарезать тонкой соломкой.

Огурцы нарезать тонкими кружочками.

У пекинской капусты обрезать белую часть и оставить только нежно-зелёные листья и крупно нарезать.

## Салат из свежих овощей с кукурузой

Автор: Мухаббат  
23.01.2013 11:56 -

---

Салат крупно нарвать руками.

Все ингредиенты сложить в чашку, добавить кукурузу (без жидкости), перемешать.

Для заправки смешать оливковое масло, винный уксус, соль, чёрный перец и чеснок (предварительно пропустить через пресс, или мелко нарезать), слегка взбить венчиком.

Полить салат заправкой и перемешать.

## Салат из свежих овощей с кукурузой

Автор: Мухаббат  
23.01.2013 11:56 -

---



{comments on}