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.:)

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

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 крупно нарвать руками.

Все ингредиенты сложить с 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 -



{jcomments on}