Свекла с апельсином

Автор: Мухаббат
02.04.2013 07:59 - Обновлено 02.04.2013 08:03



Красочно, сладковато, ароматно, полезно и весьма пикантно.Очень просто готовится. Стоит попробовать!

ИНГРЕДИЕНТЫ:

на 2 порции:

2 средние свеклы

2 апельсина

3 ст.л. оливкового масла

2 ст.л. лимонного сока (или по вкусу)

соль

щепотка сушёного базилика

семена кунжута

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Свеклу хорошо вымыть, обсушить бумажным полотенцем и каждую свеклу обернуть полностью в фольгу. Запечь свеклу в духовке при температуре 190* в течение 1-1,5 часа. Вынуть готовую свеклу, снять фольгу и дать полностью свекле остыть. Затем очистить свеклу от кожицы и нарезать крупными квадратиками.

Апельсин очистить от кожицы и белых пленок и крупно нарезать. Выложить в чашку вместе с выделившимся соком. Добавить нарезанную свеклу.

Оливковое масло смешать с лимонным соком и посолить, взболтать заправку вилкой и добавить к свекле с апельсином. Перемешать салат и дать ему настояться минут 20-30 в холодильнике.

Выложить салат на блюдо, посыпать семенами кунжута и сушёным базиликом (слегка растереть его кончиками пальцев).



{jcomments on}