

## 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!***

## **Свекла с апельсином**

Автор: Мухаббат

02.04.2013 07:59 - Обновлено 02.04.2013 08:03

---

### **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**

## Свекла с апельсином

Автор: Мухаббат

02.04.2013 07:59 - Обновлено 02.04.2013 08:03

---

### 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).

## Свекла с апельсином

Автор: Мухаббат

02.04.2013 07:59 - Обновлено 02.04.2013 08:03

---



{comments on}