Салат из редиски, огурца и пекинской капусты с семенами льна

Автор: Мухаббат
05.07.2014 11:52 - Обновлено 05.07.2014 11:59



Просто, быстро, свежо, хрустко, а самое-то главное пользительно! J

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 порции:

2 небольших молодых огурчика

4 редиски

Автор: Мухаббат
05.07.2014 11:52 - Обновлено 05.07.2014 11:59

маленький вилок пекинской капусты

1 ч.л. семян льна

растительное масло

лимонный сок

розовая гималайская соль (не принципиально)

молотый чёрный перец

веточки петрушки для украшения





ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Капусту разобрать на листья, вымыть и обсушить бумажным полотенцем. Порвать руками.

Редис вымыть, разрезать напополам и тонко нашинковать.

Огурцы вымыть и нарезать кольцами наискосок.

Сложить все ингредиенты в чашку, добавить семена льна, полить растительным маслом и лимонным соком, посолить, поперчить и хорошо перемешать. Дать салату немного настояться. Выложить в салатник и украсить веточками петрушки.

Автор: Мухаббат
05.07.2014 11:52 - Обновлено 05.07.2014 11:59



{jcomments on}