Хотите оставить ваш отзыв или поделиться результатом? Напишите в наших группах:

Одноклассники: ok.ru/opencook **ВКонтакте: vk.com/opencook**

Салат из яблок и моркови с орехами

11 декабря 2013 11:04 · https://open-cook.ru/recipes/salat-iz-yablok-i-morkovi-s-orekhami



Чудесный зимний салат из **“Книги о вкусной и здоровой пище”**. Не смотря на свою простоту и незамысловатость обладает прекрасным вкусом, да и как иначе, ведь сочетание яблок, орехов и моркови не может быть проигрышным. Его, конечно, можно заправить сметаной, но с домашним майонезом по этой же книге, как написано в рецепте, получается очень вкусно!

Здесь я приведу то кол-во продуктов, которое указано в Книге, но его получится много. Я уменьшала все в два раза и получилась миска объемом 350 мл., это примерно 2 порции.

Ингредиенты:

- 300 гр яблок (лучше использовать кисло-сладкие)
- 200 гр моркови
- 100 гр ядер грецких орехов
- 2 ст.л. майонеза
- соль по вкусу

Яблоки очистить от кожуры, избавиться от семян и нарезать тонкими ломтиками. Морковь почистить и натереть на крупной терке или нарезать ее тонкой соломкой.



Вот с этим пунктом у меня возникла проблема, которую я так и не решила: “Ядра грецких орехов ошпарить кипятком, снять оболочку и нарезать их некрупными кусочками”. Я и ошпаривала орехи и заливала кипятком, но оболочка не сдавалась. Так что в итоге плюнула на всю эту историю и просто измельчила орехи.



Яблоки, морковь и орехи смешать в миске, заправить солью и майонезом



Салат можно выложить в одно блюдо или разложить по маленьким порционным мисочкам.



Приятного аппетита!

Комментарии: 3

людмила # 09:42 21.11.2014

замечательный вкусный и полезный салатик . очень легкий в приготовлении. Спасибо .

Милана # 18:51 8.12.2014

Приятно видеть на Вашем сайте такие милые сердцу рецепты!
Это салатик из моего детства. Вот уже более 20 лет это наш неизменный гость на новогоднем столе) Мама и я готовим именно по такому рецепту!

НИНА # 08:59 13.12.2014

ДУМАЮ,ЧТО ОЧЕНЬ ВКУСНО! НАДО ПОПРОБОВАТЬ.