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

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

Салат с печеной свеклой

12 июня 2015 16:18 · https://open-cook.ru/recipes/salat-s-pechenoj-svekloj



Салат этот появился на свет спонтанно, но итог оказался прекрасен. Свежий, легкий, вкусный, чудесный! Свекла и грецкие орехи вместе с хрустящими листьями салата и сочными овощами, приправленные оливковым маслом и бальзамическим соусом, дают очень интересный, чуть сладковатый вкус. Этот салатик станет отличным перекусом или дополнением к основному блюду, например, к рыбе.

На 2 порции:

- 1 небольшая свекла
- 1 небольшой огурец

- 1 небольшая помидорка
- 4 листа салата, у меня был Фрилис
- 4 половинки грецкого ореха
- оливковое масло и бальзамический соус по вкусу
- соль по вкусу

Свеклу запечь в духовке до готовности, при 200 градусах примерно 30 минут, для молодой свеклы нужно меньше времени. В любом случае нужно проверить свеклу на готовность, прежде чем доставать ее. Орехи немножко поджарить на разогретой сухой сковороде и не очень мелко нарубить ножом.

Этот салат порционный, поэтому выкладываем на отдельную тарелку для каждого обедающего.

Листья салата промыть и обсушить бумажным полотенцем, порвать руками на небольшие кусочки и выложить на тарелки. Можно просто горкой, а можно полукругом. Помидор и огурец нарезать тонкими ломтиками и разложить по кусочкам салата и между ними. Чтобы было красиво, кружочки огурца можно надрезать до середины или дальше и оба конца развести в разные стороны.



Свеклу тоже нарезать тонкими ломтиками и выложить на салат. Посыпатьс верху измельченными орехами. Чуть присолить.



Добавить сверху несколько капель оливкового масла и бальзамического соуса.



Вот и все, пять минут и красивый и вкусный салат готов.



Можно скушать так, а можно подать в качестве гарнира к рыбе или мясу.



Приятного аппетита!

Комментарии: 1

Катя # 10:10 16.06.2015

Спасибо, Аня!!! мой привередливый муж был в таком восторге, что предложил мне самой попробовать салат (т.к. я приготовила только ему и сама не ела)!!! правда, из салатов в магазине я нашла только рукколу и шпинат, взяла рукколу. и бальзамического соуса не нашла, только уксус, но я не стала рисковать. :) в общем, благодарю от всей души и от мужа)))