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

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

Салат с гранатом и грушей

12 ноября 2015 18:29 · https://open-cook.ru/recipes/salat-s-granatom-i-grushej



Это интересный пп-салат с ярким вкусом и красивым содержанием. Как раз для праздничного новогоднего стола! Удивит вас и ваших гостей и видом, и вкусом.

Катя (тренер и нутрициолог):

Салат, если его правильно заправить, довольно легкое и вместе с тем сытное блюдо. Главным образом нужно ориентироваться на 3 главных компонента: наличие белка (у нас творог), клетчатка (фрукты) и НЕмайонезная заправка.
Вуа ля! Легкий, праздничный салат готов, который по достоинству оценят и далеко не приверженцы здорового питания. Проверено!

Примерно на 4 порции:

- 1/3 стакана зерен граната
- 1/3 грецких орехов или пекан
- 50-70 гр творога (рассыпчатого)
- 1 груша
- 100 гр молодого свежего шпината

Для заправки:

- 2 ст.л. яблочного уксуса
- 1,5 ст.л. оливкового масла
- 0,5 ст.л. меда
- 0,5 ч.л. дижонской горчицы

Для соуса все ингредиенты смешать вилкой или маленьким венчиком в миске.



Свежий шпинат продается и уже мытым. Но если об этом на упаковке не написано, то листья шпината нужно помыть и обсушить, например, бумажным полотенцем. Орехи крупно порубить. В миску выложить шпинат и орехи.



Груши нарезать ломтиками, добавить их и зерна *граната* в миску.



Покрошить в миску творог.



Добавить соус и аккуратно перемешать.



Этот салат можно сделать немного заранее и подать как в общем красивом салатнике, так и разложить по порционным тарелкам перед самой подачей.



Это достаточно непривычный для нас салат, но не смотря на свою кажущуюся легкость, он довольно сытный.



Это отличный вариант удивить и вкусно накормить родных и друзей!



Приятного аппетита!
