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

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

Марокканский свекольный салат

21 декабря 2017 06:53 · https://open-cook.ru/recipes/marokkanskij-svekolnyj-salat



Для тех, кто любит свеклу!

Как насчет того, чтобы разнообразить новогодний стол интересным заморским салатом из Марокко? В нем есть только один ингредиент, с поиском которого могут возникнуть проблемы, это тмин.

Салат получился пряным и очень вкусным! Рекомендую.

Из указанного количества продуктов получается приличная по размерам миска салата, примерно на 10 порций. У этого салата есть отличное преимущество, он может хранится в

холодильнике 3-4 дня. Так что вы можете приготовить его за пару дней до праздника или наслаждаться им первые январские дни, не мучая себя готовкой. Салат легкий и при этом полезный.

В рецепте указан красный лук. Если вам удастся найти крымский плоский лук, это будет удачей. Но я смогла купить только репчатый красный. На самом деле можно использовать и обычный репчатый лук, если он не слишком "злой". Просто крымский более нежный и сладкий.

Про тмин: вместо целых зернышек тмина можно использовать молотый, который легче найти.

В салате используется свежая кинза. Как оказалось, она отлично дополняет вкус салата, но если вы не любите ее, то можно обойтись без кинзы. Мой муж ее терпеть не может, поэтому салат был без нее, но кинзы явно не хватало. Я отдельно добавила кинзу себе в тарелку и вкус оказался более приятным, а салат цельным.

Ингредиенты:

- 5 средних штук свеклы
- 1 средняя красная луковица (1/2 стакана измельченного лука)
- 3 веточки свежей петрушки
- 3 веточки свежей кинзы (кориандра)
- 1,5 ч.л. семян тмина
- 1 и 1/4 ч.л. соли (помните, что соль люди воспринимают по-разному, поэтому солите по своему вкусу)
- 1/2 ч.л. свежемолотого черного перца
- 1 ст.л. свежевыжатого лимонного сока
- 1 ст.л. оливкового масла

Приготовление.

Налить в большую кастрюлю воду так, чтобы она полностью покрывала свеклу на 5 см больше. Довести до кипения, положить в воду свеклу и варить на среднем огне примерно час. Свекла готова, когда она легко протыкается ножом или вилкой и кожица легко отходит. Слить горячую воду и залить холодной. Я выношу кастрюлю с готовой свеклой на балкон. Но не оставляйте ее остывать в холоде надолго.

Пока варится свекла или пока остывает, можно сделать остальное.

Нагреть небольшую сковороду на среднем огне, высыпать на нее семена тмина и обжарить в течении 2-3 минут при постоянном помешивании. Это делается для того, чтобы раскрыть вкус и аромат пряности.

Если у вас газовая плита, то лучше ориентироваться на запах, чтобы не пережарить семена, иначе они придадут салату горечь и горелый привкус. Когда запах тмина усилится, можно снимать. Обжаренные семена тмина измельчить в кофемолке или ступке.



Лук нарезать мелким кубиком, измельчить петрушку и кинзу. Сложить все в миску, добавить тмин.



Добавить соль, перец, лимонный сок и оливковое масло. Перемешать и отложить пока свекла не остынет.



Остывшую свеклу почистить и нарезать небольшими кубиками со стороной 1-1,5 см. Сложить ее в миску с луком и зеленью. Перемешать, чтобы свекла равномерно покрылась смесью лука и зелени. накрыть пищевой пленкой и убрать в холодильник хотя бы на пару часов.



Можно, конечно, и сразу подавать, но салат будет вкуснее, если свекле дать возможность немного помариноваться в пряной смеси. Как видите, все достаточно просто. Совсем немного усилий и необычный, но вкусный салат для гостей готов!



Для подачи достать салат из холодильника хотя бы за полчаса, чтобы не был слишком холодным. Переложить его в красивый салатник и подавать на стол. Это очень вкусно, красиво и полезно! Украсит собой любой праздничный стол.



Приятного аппетита!

Рецепт я взяла вот здесь.

Комментарии: 2

Юрий # 16:28 18.04.2018

Спасибо Вам! Очень вкусно. Раньше я из свеклы делал винегрет и салатик с чесноком, сыром, майонезом. Но этот гораздо интереснее... Кстати; вместо тмина можно положить семена укропа. Делаю два дня подряд. Вчера смолол тмин, а сегодня укроп. Ни я ни мои домашние не заметили разницы.

Юрий # 13:44 27.05.2018

Прекрасный салат! Очень яркий вкус! Вся моя семья его полюбила с первого раза. Спасибо за рецепт! Я добавляю ещё пол чайной ложки семян кориандра. Для лета не очень, конечно, но на осень и зиму в самый раз! Вместо надоевшего винегрета...