Салат із цвітної капусти

Корисний та смачний салат стане окрасою Вашого столу.

Поживні речовини, які є в цвітній капусті, роблять її дієтичним продуктом – вони мають здатність покращувати перетравлення їжі. З усіх видів капусти тільки цвітна має такий букет вітамінів і мікроелементів, що не лише підтримують організм в належному стані, але і прекрасно врівноважують їх природний баланс.

- 1 маленька цвітна капуста або половина великої
- 1 зубчик часнику
- 2 щедрі жмені в’ялених помідорів в олії
- 2 щедрі жмені чорних оливок
- 2 жмені свіжого базиліку, естрагону чи петрушки
- цедра лимона і сік за смаком
- оливкова олія
- сіль і перець

Помити цвітну капусту і розділити її на суцвіття. Суцвіття нарізати тонкими скибками і покласти їх у салатницю.

Очистити і видавити через часникодавку часник, порізати відціджені з олії помідори, оливки, базилік чи естрагон і потерти лимонну цедру.

Вичавити сік з лимона і приправити ним салат до смаку. Полити все оливковою олією, приправити сіллю і перцем, перемішати й подавати до столу.


Dragon
Estragon









