Салат з ягід томату та сиру рокфорт

Гармонія літньої легкості та простоти смаку для Вас. Цей сезонно-вітамінний салат з різного кольору помідорів прикрасить ваш щоденний стіл та урізноманітнить меню. Складно уявити літній раціон без цієї ягоди. Тож пропонуємо Вам одну з ідей як її святочно подати.

Усім добре відомо, що окрім смаку, помідори надзвичайно корисні для організму. Французькі лікарі радять їх їсти з сиром і житнім хлібом. На їх думку, поєднання саме таких продуктів забезпечить організм усіма необхідними корисними речовинами.

Ця овочева ягода практично є вашою домашньою вітамінною аптечкою. Помідори містять у собі вітаміни групи A, B1, B2, C, P, K, фолієву кислоту, а також калій, фосфор та залізо.

Наприклад дієтологи радять практично на щодень вживати томатні супи, салати з помідорів, приправлені олією, та томатний сік. За їхніми твердженнями страви з помідорів відновлюють сили організму та покращують імунітет.

На 100 грамів продукту ця ягода містить 20-24 Ккал, що є чудовим вибором для людей, які піклуються про свою фігуру. Окрім того, у томатах багато клітковини, яка зменшує відчуття голоду.

- 3 помідори різних кольорів
- 1 червона цибулина
- 100 г сиру рокфорт
- 2 гілки базиліку
- гілка м’яти
- олія, лимонний сік
- сіль, перець

Помідори помити й нарізати тонкими кружальцями та викласти на таріль.

Цибулю почистити, теж нарізати тонкими кружальцями, розділити та викласти поверх помідорів.

Сир подробити й викласти поверху помідорів. Листя базиліку і м’яти пошматувати й притрусити ними практично готовий салат. Залишилось лише посолити, поперчити, скропити соком лимона й олією за смаком. Легкий літній салат з ягід томату та сиру рокфорт готовий.