

Салат з броколі та журавлини

Оригінальний, вітамінний та водночас легкий варіант салату який прикрасить ваш повсякденний і святковий стіл.

Рідні й гості обов'язково попросять добавки, тому краще приготувати одразу велику порцію. Салат варто приготувати заздалегідь, він краще смакує після декількох годин настоювання аніж одразу, капустини мають час промаринуватися у заправці та набратися смаку.

Ідею цього салату я віднайшла на блозі молодой господині, американки українського походження, матері, медичного працівника, кухня для якої -хобі:«Natasha`skitchen».

Усі дієтологи в один голос радять, що для здоров'я необхідно більше їсти сирих овочів, особливо з роду капустяних. Погоджуся і залюбки перекушую суцвіттями цвітної капусти, а от сира броколі, ... це щось складне навіть для мене. Проте у цім салаті, визнаю, броколі дуже смачна у сирому вигляді.

Тож варто спробувати, адже капуста броколі містить цукор, білок, каротин, вітамін Е, аскорбінову кислоту. Містить також вітаміни групи В, вітамін РР, мінеральні солі — калію, кальцію, фосфору. У білку є холін і метіонін — речовини, які перешкоджають накопиченню в організмі холестерину, що є причиною найбільшої проблеми людства – ожиріння.

Батьківщиною броколі вважають Малу Азію й Східне Середземномор'я. Проте є згадки, що броколі культивувалася ще римлянами і давно належить до популярних городніх культур Італії та Франції. Поза межами цих країн цю капусту «визнали» тільки на початку 20-го століття. А в Україні найбільш поширеним є сорт «Вітамінний». Тож запрошую приготувати цей «вітамінний» салат.

-
- 1 середнє суцвіття броколі
 - 1 середня цвітна капуста
 - 100 г сухої журавлини
 - 100 г мигдалю

- 100 мл майонезу або йогурту
- 2 столові ложки меду
- сік з 1 лимона
- сіль, перець

Зачистити качан броколі та дрібно нарізати, суцвіття броколі розібрати на малі частинки та скласти у салатницю.

Цвітну капусту теж розібрати на суцвіття і дрібно нарізати, скласти у салатницю.

У сковорідці на середньому вогні підсмажити мигдаль, грубо посікти, разом зі сухою журавлиною додати до салату.

У малій посудині змішати майонез або йогурт, за бажання можна додати порівну і першого, і другого, лимонний сік, мед, сіль, перець. Заправити приготовленою заправкою салат, перемішати та скуштувати на смак. Якщо необхідно приправити ще додатково.























