

Літній салат “Овочеві човники”

Неймовірно смачний салат підійде як для обідньої перекуски, так і стане чудовим доповненням до смачної вечері.

Яскравим акцентом у салаті є м'ята - вона надає цій літній страві особливої свіжості.

Листя м'яти має дуже широке застосування в кулінарії по всьому світу, але її використання дещо відрізняється у різних країнах.

У Європі основними любителями м'яти є англійці. Класичними англійськими стравами є м'ятний соус і м'ятне желе, які подають до запеченої баранини, а також м'ятний шоколад. Декілька листочків м'яти додають французи у свій класичний омлет із травами та до молодих відварених овочів – зеленого горошку, моркви й картоплі.

У Німеччині порошок зі сушеної м'яти використовують як харчову приправу для посипання горохових і квасолевих пюре. М'ята входить також у багато страв середземноморської кухні – там вона вживається у свіжому вигляді з овочевими салатами, бараниною та бобовими.

-
- 1 невелика головка салату
 - 1 довгий огірок
 - 2 стиглі помідори
 - 1 червоний перець або пів жовтого й пів червоного
 - 1 маленька червона цибуля
 - 1 стигле авокадо
 - 2 гілки свіжої м'яти
 - 1 зубчик часнику
 - оливкова олія
 - червоний винний оцет
 - лимонний сік
 - сіль і перець
 - 50 гр сиру фета або козячого сиру

Огірок почистити, вийняти насіння і дрібно нарізати кубиками.

Помідори ошпарити окропом, зняти шкірку, вийняти насіння і нарізати дрібними кубиками.

Перець запекти в духовці або обпалити на відкритому вогні на газовій плиті, зняти з нього шкірку і теж нарізати дрібними кубиками.

Решту овочів дрібно нарізати і скласти у миску, перемішати їх із посіченими листками м'яти.

Приправити до смаку оливковою олією, оцтом, лимонним соком, сіллю, перцем, і видавленим через часникодавку часником.

Заправляти такий салат із свіжих овочів краще в останню хвилину перед поданням, інакше овочі пустять сік і втратять свою хрумку текстуру.

Відібрати невеликі листки салату, помити їх і осушити, розкласти по колу на таріль.

Приготований овочевий салат викласти у листові човники і притрусити пелюстками сиру та листочками свіжої м'яти.

Одразу ж подавати до столу.

