

Салат броколі з вершково-лимонною заправкою

Смачний, поживний та корисний салат з броколі доповнить вашу щоденну та навіть святкову, трапезу.

Сезонні овочі, зокрема капуста, наповнені розмаїтими рослинними білками, вітамінами, кислотами, мінеральними солями та поживними речовинами, що запобігають накопиченню холестерину і це корисно для людського організму.

Броколі надзвичайно корисний овоч, за вмістом протеїну, що легко засвоюється, броколі перевершила спаржу, шпинат та знаходиться на рівні з зеленим горошком. До того ж, при однаковому вмісті білка порівняно з рисом, у броколі вдвічі менше калорій. А споживання сирії капусти броколі є більш корисним, тож відварювати її немає необхідності. Завдяки цьому цей салат відрізняється від інших своєю хрумкістю, яскравістю та оригінальністю.

Якщо під рукою є необхідні інгредієнти, то страва легко та швидко готується. Звичайно, відповідно до вашого смаку їх можна замінити на ті, яким Ви надаєте більшу перевагу. Цей салат містить продукти які добре зберігаються, тому його можна легко брати на пікнік або барбекю, навіть брати зі собою у подорож, як і згадували цей салат теж смакуватиме до святкового обіду. Ця страва має ще одну перевагу – смакові якості лише покращуються на наступний день, тому його можна готувати заздалегідь до запланованої трапези.

-
- 2 середні броколі
 - 1 велика морквина
 - 1 велике яблуко
 - 1/2 білої чи червоної цибулини
 - 100 г горіхів «Пекан» або волоських
 - 100 г родзинок або сушеної журавлини

Вершково-лимонна заправка:

- 100 мл майонезу або йогурту
- 100 мл сметани
- 2 столові ложки лимонного соку
- 1/2 столової ложки цукру
- сіль, перець

Броколі промити, просушити, зачистити стебло лезом для овочів та дрібно нарізати, суцвіття розібрати на маленькі частинки й скласти у велику салатницю.

Легко підсмажити на сковорідці або підрум'янити у духовці горіхи й посікти великими шматками.

Моркву почистити та натерти на тертці з великими отворами. Цибулю почистити й нарізати півмісяцем. Яблуко розрізати на четверо, вийняти серединку та нарізати маленькими скибками.

Усі інгредієнти скласти в салатницю та перемішати.

Для приготування заправки помістити усі необхідні складники в окрему ємкість, добре розмішати й додати до салату.

Салат вимішати та довести до смаку.

















