



САЛАТ «ВЕСЕЛКА»

ІНГРЕДІЄНТИ

- 250 г моркви – очистити і нарізати кубиками по 1 см
- 370 г цвітної капусти – розібрати на маленькі суцвіття
- 285 г броколі – розібрати на маленькі суцвіття
- 250 г груш – видалити серцевину і нарізати кубиками по 1 см
- 250 г буряка – очистити і нарізати кубиками по 1 см
- Оливкова олія – 100 мл
- Яблучний оцет – 30 г
- 1 стиглий манго – очистити і нарізати скибочками
- Сік одного лайма
- 1 цибуля-шалот – очистити і дрібно нарубати
- 1 ч. л. солі
- ½ ч. л. меленого чорного перцю
- 30 г коріандру – дрібно нарубати

СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ

1. Змішайте приготовлену моркву, цвітну капусту, броколі, грушу і буряк у великій ємності для змішування.
2. Щоб зробити заправку, помістіть оливкову олію, яблучний оцет, манго, сік лайма, цибулю-шалот, сіль, перець і коріандр у кухонний комбайн або блендер. Змішайте 5–6 разів. Якщо у вас немає кухонного комбайна або блендера, розімніть манго в ємності для змішування середнього розміру, поки він не перетвориться на однорідну пасту. Додайте інші інгредієнти для заправки і добре перемішайте.
3. Полийте підготовлені овочі заправкою. Перемішайте салат. Можна подавати!