

# Салат из авокадо, свёклы и сельди



Интересная подача простого в приготовлении и несложного по составу салата. Хоть в праздник, хоть в будний день. Одно примечание: авокадо нужно покупать за несколько дней, ибо у нас на Тамбовщине они продаются недозревшими. Такая традиция, понимаешь ли. Итак, дамы и господа: Салат из авокадо, свёклы и сельди (рецепт по ссылке)

#пища #салат #авокадо #свекла #сельдь #лук #food #salad  
#avocado #beets #herring #onion

## **Салат из авокадо, свёклы и сельди.**

### **Ингредиенты:**

Авокадо – 2 шт.

Свёкла – 2 шт. (небольшие)

Сельдь – 1 шт.

Лук красный – 1 шт.

Сок лимонный – 1 ст. л.

Майонез – 50 г

Соль, перец по вкусу

Икра красная для украшения



## **Салат из авокадо, свёклы и сельди.**

### **Приготовление:**

Свёклу приготовить удобным для вас способом (у нас две маленькие свёколки готовились в микроволновке 7 минут). После остывания почистить и нарезать маленькими кубиками.

Авокадо и лук нарезать так же небольшими кубиками.

Сельдь разделать, филе измельчить.

Выложить в маленькие салатники или сервировочные стаканы

слоями: свёкла, авокадо (поперчить и сбрызнуть соком лимона), лук и сельдь. Добавить майонез и украсить икрой.



Если пост не строгий, то можно “оторваться” на приготовлении рыбы. [Пряная тилапия](#), [горбуша в конвертиках из рисовой бумаги](#) или [запеченная скумбрия](#) – ни в чём себе не отказывайте.

[Некоторым проще следить за обновлениями моего сайта ВКонтакте.](#)