

Селёдочный салат с яблоком и сельдереем

Была бы селёдка в доме, будет и селёдочный салат. В этот раз с яблоком и сельдереем. Хотя сельдерей сильно честно на любителя, а я таковым не являюсь.



Однако концепция гласит, что личным примером надо демонстрировать подрастающему поколению всю полезность овощей. Так что кушай папа, кушай и нахваливай.

#пища #салат #сельдь #сельдерей #яблоки

Селёдочный салат с яблоком и сельдереем. Ингредиенты:

Яблоко – 1 штука

Сельдерей – 2 стебля

Клюква (вяленая) – 3 столовые ложки

Орехи грецкие – 3 столовые ложки
Сок лимонный – 3 столовые ложки
Мёд – 1 столовая ложка
Масло растительное – 1 столовая ложка
Сельдь (филе) – 1 штука



Селёдочный салат с яблоком и сельдереем. Приготовление:

Филе сельди нарезать небольшими кусочками.

Сельдерей порезать маленькими кубиками.

Яблоко нарезать соломкой. Полить ложкой лимонного сока.

Клюкву залить на пару минут кипятком.

Орехи измельчить.

Смешать сельдь, сельдерей, яблоко, клюкву и орехи.

Разложить салат на порционные тарелки и полить соусом, для которого смешать мёд, масло и две ложки лимонного сока.

Рецепт найден здесь.



Свёкольный салат с селёдкой и грейпфрутом. Сельдь и грейпфрут. Что сожет их подружить? Свёкла. Изумительный свёкольный салат с селёдкой и грейпфрутом получается. Проверено и одобрено. Более того рекомендовано к повторению. Вкусно, доступно и очень красиво, помимо того, что и вкусно.

Витаминный салат. Некоторые (в частности я) предпочитают зимой пропить курс витаминов. На всякий, так сказать, случай. Что не исключает витаминный салат в качестве альтернативы «химии». Хотя здесь можно и поспорить. Впрочем желающий поспорить всегда найдёт повод.

Острый салат из моркови. «Субботний вечер и вот опять»... Упс, а уже понедельник. И чтоб заесть напряжение тяжелого трудового дня предлагаю соорудить острый салат из моркови. Вкусно, быстро и заодно новую терку проверили в деле. Одни плюсы. Чего и вам всем желаю.

Я в Моём мире, Одноклассниках, Фейсбуке, Вконтакте, Твиттере, Гуглоплюсе, Инстаграме.