



Весняні салати зі свіжої зелені та молодих овочів

Багато людей страждають від ознак авітамінозу - нездоровий колір обличчя, посічене волосся, ламкі нігті, втома і сонливість - все це ознаки дефіциту корисних речовин. Щоб поліпшити своє самопочуття і підвищити захисні сили організму додайте в свій раціон більше весняно-літніх продуктів багатих вітамінами і мінералами, наприклад молодих овочів, сезонних фруктів, ягід і особливо свіжої весняної зелені. Всі ці продукти містять значну кількість корисних речовин - магній, залізо, фосфор, калій, кальцій, магній, цинк, хром, фолієва кислота, а також вітаміни - С, В1, В2, В5, В6, РР, Е, А. Тож сміливо приступайте до творчості на кухні, змішуйте інгредієнти, додайте горіхи та насіння, заправляйте оливковою олією або натуральним йогуртом, а ми вам у цьому допоможемо! Ловіть Топ-3 рецепта зі свіжої зелені і сезонних продуктів!

**А ви знали що..**

Зелені пігменти шпинату, використовувалися у живописі середньовічних часів.

Весняний салат зі свіжої зелені та авокадо

15 хв



4 порції

Інгредієнти:

- Шпинат 100 г
- Салат лолло росса 100 г
- Рукола 100 г
- Салат айсберг 100 г
- Авокадо 1 шт
- Насіння гарбуза 20 г
- Насіння льону 20 г
- Салатна гірчично-медова заправка
- Сіль, спеції за смаком

Спосіб приготування:

1. Відокремте листя від шпинату, салат айсберг і лолло роса розріжте на невеликі частини, додайте руколу і добре промийте в сотейнику.
2. Поки зелень висихає від зайвої води, займемося приготуванням салатної гірчично-медової заправки. Для цього нам знадобиться змішати 1 ст/л меду, 2 ст/л оливкової олії, 1 ст/л винного оцту і 1 ч/л гірчиці. Також готову заправку можна придбати в супермаркеті.
3. Авокадо наріжте тонкими шматочками.
4. У миску кладемо та змішуємо мікс салату, шпинату, рукколу, нарізане авокадо. Додаємо в отриману суміш приготовану заправку.
5. Прикрашаємо салат насінням гарбуза і льону.

Порада до рецепту

Поливати заправкою і солити салат потрібно безпосередньо перед подачею до столу, щоб зелень не зів'яла, не пустила зайвий сік і не втратила смак.



А ви знали що..

Пармезан – один з «найдовгограючих» сирів в світі. Час його дозрівання становить від 12 до 30 місяців.

Весняний салат зі свіжої зелені та перепелиних яєць



15 хв



4 порції

Інгредієнти:

- Шпинат 300 г
- Рукола 100 г
- Крес салат 50 г
- Помідори чері 5 шт
- Сир пармезан 50 г
- Перепелині яйця 5 шт
- Грецькі горіхи 20 г
- Оливкова олія 3 ст/л
- Сіль, спеції за смаком

Спосіб приготування:

1. Відваріть перепелині яйця до повної готовності, після чого дайте їм охолонути.
2. Відокремте листя від шпинату, промийте їх разом з руколою і крес салатом під холодною водою, і залиште висихати.
3. Розріжте помідори чері на чотири частини, а яйця на дві.
4. З'єднайте шпинат, руколу, помідори і яйця.
5. Заправте оливковою олією.
6. Зверху притрусить натертим пармезаном і волоськими горіхами.
7. Прикрасьте крес салатом. Можна подавати до столу.

Порада до рецепту

Мити зелень і листя салату потрібно тільки в холодній воді, інакше зелень втратить красу і природний хрускіт.



А ви знали що..

Люди, що вживають селеру регулярно, рідше хворіють на простудні та інфекційні захворювання, завдяки унікальним полісахаридам у складі.

Весняний салат із зеленню та яблуками



10 хв



2 порції

Інгредієнти:

- Селера 100 г
- Зелені яблука 1 шт
- Листя салату батавія 200 г
- Кедровий горіх 20 г
- Кеш'ю 20 г
- Йогуртова заправка
- Сіль, спеції за смаком

Спосіб приготування:

1. Для салату нам знадобиться тільки їстівна частина селери - стебла, їх потрібно відокремити від листя і помити разом з листям батавії.
2. Яблука помити, почистити від зернят і розрізати на дрібні кубики.
3. Після того як зелень висохне від зайвої вологи, з'єднайте їх з нарізаним яблуком.
4. Заправте йогуртовою заправкою або нежирною сметаною.
5. Прикрасьте кедровими горішками та кеш'ю. Смачного!

Порада до рецепту

Для вживання в їжу листя селери, підходить сорт під назвою листова. Візуально листя даного сорту нагадують листя петрушки.