

## Диетический рецепт – Салат Гранатовый браслет с говядиной



### Ингредиенты:

- Говядина – 300 г;
- Гранат – 1 шт.;
- Грибы (тушенные) – 200 г;
- Лук – 100 г;
- Свекла – 200 г;
- Морковь – 200 г;
- Яйца – 2 шт.;
- Сметана 10% – 300 г;
- Грецкий орех – 1 шт.;
- Перец и соль по вкусу.

### Приготовление:

- Отвариваем говядину до готовности.
- Остужаем и нарезаем небольшими ломтиками.
- Овощи отвариваем, очищаем от кожицы и натираем на терке по отдельности.
- Яйца отвариваем и очищаем от скорлупы, их также натираем на терке. Можно использовать все яйцо целиком, а можно только белок, это понизит калорийность блюда.
- Грибы очищаем и мелко нарезаем.
- Лук нарезаем полукольцами тонко и вместе с грибами тушим 10 минут в сковороде под крышкой с 1ст. ложкой сметаны.
- В сметану добавляем щепотку соли и черного перца и взбиваем миксером до загустевшей консистенции.

## ***Выстраиваем слои салата.***

Слои выкладываем на тарелке вокруг стакана, немного утрамбовывая:

**Первый слой** Первый слой - говядина.

**Второй слой** Второй слой - лук с грибами.

**Третий слой** Третий слой - морковь.

**Четвертый слой** Четвертый слой - свекла.

**Пятый слой** Пятый слой - яйца.

- Каждый слой промазываем тонким слоем взбитой сметаны и немного подсаливаем.
  - Зернами граната обкладываем со всех сторон наш салатик.
  - Обязательно поместите его в холодильник для пропитывания и застывания. Его лучше хранить в холодильнике в тепле он может потечь.
  - Когда салат застынет можно вытащить стакан.
  - Сверху наш салатик можно присыпать измельченными грецкими орехами и украсить зеленью или отварными овощами.
- 

**Энергетическая ценность блюда - 110 ккал/ 100 г**

**Приятного аппетита!**