

Салат зимний из морской капусты с огурцом.

Ингредиенты:

- Капуста белокочанная – 200 г;
- Капуста морская – 200 г;
- Морковь – 1 шт. маленькая – 100 г;
- Огурец маринованный – 1шт - 100 г;
- Лук – 1 шт. – 50 г (можно не добавлять, по желанию);
- Зелень: петрушка – 2-3 веточки;
- Соль по вкусу;
- Соевый соус – 2 ст., ложки.

Приготовление:

1. Капусту нашинковать тонкими ломтиками.
2. Морскую капусту немного измельчить.
3. Морковь очистить от кожуры и натереть на терке по-корейски.
4. Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами.
5. Огурец нарезать тонкими ломтиками.
6. Зелень промыть и измельчить.
7. Все ингредиенты перемешать посолить и заправить соевым соусом.



Важно:

✎ Набор ингредиентов данного блюда можно легко купить в зимнее время.

✎ Морская капуста содержит достаточное количество йода, который улучшает работу иммунной системы.

Приятного аппетита.