

## Салат из капусты с зеленой спаржей.

### Вам понадобится:

- Капуста белокочанная – **500** г;
- Горошек маринованный – **100** г;
- Спаржа свежая или замороженная – **200** г;
- Зелень на выбор: петрушка, укроп, зеленый лучок;
- Соль, перчик по вкусу;
- Сок лимона – **1-2** чайные ложки;
- Масло растительное или оливковое для заправки салата и тушения спаржи – 2-3 столовых ложки.

### Как готовить:

- 1.** Спаржу промываем и процеживаем на дуршлаге, после чего ее нужно немного (10 минут), протушить в сковороде промазанной растительным маслом, под крышкой.
- 2.** Готовую спаржу перед смешиванием с капустой нужно остудить.
- 3.** Капусту нарезаем соломкой, а зелень шинкуем мелко.
- 4.** Горошек по желанию можно промыть, но процедить обязательно.
- 5.** Все овощи и зелень смешиваем, немного подсаливаем и сбрызгиваем свежесжатым лимонным соком.
- 6.** Заправляем салатик растительным или оливковым маслом и еще раз хорошенько перемешиваем.



### Важно:

- ✓ Пользы от этого салатика очень много, так как он имеет много клетчатки и витаминов.
- ✓ При приготовлении спаржи не забудьте сковороду накрыть крышкой, а огонь убавить на минимум, чтобы спаржа только слегка протушилась, а не поджарилась.



*Приятного аппетита.*