

Салат: синяя, пекинская капуста плюс морковь по-корейски.

Вам понадобится:

- Капуста синяя – 300 г;
- Капуста пекинская – 300 г;
- Морковь маринованная по-корейски с болгарским перцем – 100 г;
- Сок лимона или уксус – 2 ст. ложки;
- Зелень: петрушка – 2-3 веточки;
- Соль перец по вкусу;
- Растительное масло 2 ст. ложки.

Как готовить:

1. Капусту синюю нашинковать тонкой соломкой.
2. Капусту пекинскую нарвать на кочья или измельчить ножом.
3. Добавить маринованную по-корейски морковь с перцем.
4. Зелень промыть, измельчить и добавить к вышеперечисленным ингредиентам.
5. Все перемешать, посолить и заправить растительным маслом и салат из синей и пекинской капусты плюс морковь по-корейски готов.

Важно:

☛ Перед подачей на стол, нужно дать салатику немного замариноваться, хотя бы 10-15 минут.

☛ Такой салатик легкий по весу, что создает дополнительный объем для желудка и утоляет голод.



Приятного аппетита