

Хранене за здраве

Салата от ряпа

Брой калории на една порция: 110{mosimage}

Продукти за 4 порции:

- 1 черна ряпа
- 1 краставица
- 3 домата
- 1 китка магданоз
- сока от 1/2 лимон

Продукти необходими за приготвянето на соса:

- няколко стръка рогата чубрица
- 1 ч. ч. кисело мляко
- няколко стръка босилек
- сол, черен пипер
- 2 ч. л. оцет
- 3 с. л. олио

Приготвяне:

Измийте, обелете и настържете на ситно ряпата. Полейте я с лимоновия сок. Измийте и нарежете краставицата на тънки кръгчета, посолете я и оставете да си пусне водата за около 30 минути. Измийте доматиите, потопете ги 1 минута във вряща вода, след което ги обелете. Отстранете семките и сока им, след което ги нарежете на 8.

Измийте магданоза, накълцайте на дребно и смесете с всички зеленчуци в купата с ряпата. Оставете 30 минути в хладилника.

През това време пригответе соса ♦ разбийте киселото мляко, докато стане съвсем гладко, добавете солта, черния пипер, оцета, разбийте отново, поливайки олиото на тънка струйка. Поръсете с фино нарязаната чубрица и босилека. За момент на сервирането смесете соса със салатата.