



## Свёкла с мятой и инжиром



### Ингредиенты

|                              |                |
|------------------------------|----------------|
| ◦ Свекла в кубиках "На пару" | 1 банка (300г) |
| ◦ Инжир                      | 250 г          |
| ◦ Перец                      | по вкусу       |
| ◦ Салат корн                 | 100 г          |
| ◦ Орехи грецкие              | 50 г           |
| ◦ Масло оливковое            | 3 ст. л.       |
| ◦ Листья свёклы (мангольд)   | 100 г          |
| ◦ Мята                       | 4 веточки      |
| ◦ Соль                       | по вкусу       |

### Способ приготовления:

🕒 20 мин

🍴 4 порции

🍽 71 ккал

1. Инжир нарежьте дольками.<br>
2. Свёклу переложите в миску, добавьте листья свеклы (мангольд), салат корн и измельченные грецкие орехи.<br>
3. Выложите салат на тарелку, заправьте оливковым маслом, солью и перцем, добавьте дольки инжира и нарезанные листья мяты.



### Совет

Если из-за сезонности вы не нашли свежий инжир в магазине, его можно заменить на сушеный. Просто нарежьте его тонкими полосками для салата.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>