



Салат с брокколи, помидорами черри и апельсинами



Ингредиенты

◦ Капуста брокколи	1/2 упаковки (200г)
◦ Перец	по вкусу
◦ Апельсин	3 шт.
◦ Эстрагон	2 веточки
◦ Помидоры черри	150 г
◦ Масло растительное	3 ст. л.
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:

🕒 20 мин

🍴 2 порции

🍽 121 ккал

1. Брокколи, не размораживая, поместите в кипящую воду и сразу уберите с плиты. Через 3 минуты извлеките капусту из воды и поместите в чистую холодную воду со льдом. Это поможет сохранить цвет брокколи.
2. Два апельсина очистите, срезая кожуру до мякоти и вырежьте сегменты. Из оставшейся мякоти отожмите сок.
3. Томаты черри разрежьте пополам.
4. Оливковое масло смешайте с апельсиновым соком. Заправку приправьте солью и перцем по вкусу.
5. Брокколи, помидоры черри, сегменты апельсина выложите в салатник, полейте заправкой, посыпьте нарезанными листьями эстрагона.



Совет

Кладите брокколи только в кипящую воду. Она быстро заблокирует поры на капусте, что предотвратит

потерю витаминов и минералов.

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