



Салат со свеклой, морковью и гранатом



Ингредиенты

° Свекла	1 шт.
° Наршараб	3/2 ст. л.
° Сок лимона	1 ст. л.
° Лук красный	1 шт.
° Зерна граната	1/2 стакана
° Свежая морковь	2 шт.
° Масло оливковое	3/2 ст. л.
° Свежая петрушка	1 пучок
° Соль морская и перец	по вкусу
° Тыквенные семечки очищенные	3 ст. л.
° Мёд	1 ч. л.

Способ приготовления:



20 мин



4 порции



92 ккал

1. Для заправки смешайте лимонный сок, мед, наршараб, масло, соль, перец.

2. Свеклу натрите. Лук, петрушку мелко нарежьте. Очищенную морковь нарежьте соломкой.

3. Смешайте овощи и зелень в миске, полейте заправкой, посыпьте зернами граната и семечками.

Совет

Гранатовый соус наршараб можно заменить бальзамическим соусом или, на крайний случай, жидким мёдом.

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