



Свекольный салат с ананасом, апельсином, мёдом и орешками



Ингредиенты

◦ Свекла в кубиках "На пару"	2 банки (600г)
◦ Ананас	1 шт.
◦ Арахис	50 г
◦ Бананы	1 шт.
◦ Базилик	3 веточки
◦ Апельсин	2 шт.
◦ Зерна граната	30 г
◦ Мёд	100 мл

Способ приготовления:



20 мин



10 порции



79 ккал

1. Очистите ананас, разрежьте на 4 части вдоль и удалите сердцевину. Порежьте ломтиками.

2. Очистите апельсины, [как аккуратно вырезать сегменты](http://bonduelle.ru/know/master/4) и разрежьте их пополам.

3. Очистите банан и порежьте небольшими кусочками.

4. Хорошо разогрейте сухую сковороду на среднем огне и обжарьте арахис в течение 1-2 минут до золотистого цвета. Остудите, порубите орехи на небольшие кусочки.

5. Гранат почистите, зерна граната освободите от пленки.

6. Возьмите 10 широких стаканов и выложите слоями: свёклу положите на дно стакана, затем банан, ананас, зерна граната и сегменты апельсина. Полейте салат мёдом и дайте немного постоять, чтобы фрукты пропитались.

7. При подаче посыпьте салат рублеными орехами и украсьте базиликом.



Совет

Как выбрать спелый ананас? Обратите внимание на его цвет. Ананас должен быть не зеленым, а желтоватого оттенка, а также упругим, но не мягким. Для праздничного стола подавать салат можно в креманках для мороженого или в широких винных бокалах.

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