



## Свекольный салат с брынзой, орехами и черносливом



### Ингредиенты

◦ Свекла в кубиках "На пару"	1 банка (300г)
◦ Лимон	1 шт.
◦ Сахар	по вкусу
◦ Чеснок	2 зубчика
◦ Чернослив	150 г
◦ Сыр брынза	150 г
◦ Орехи грецкие	70 г
◦ Масло оливковое	4 ст. л.
◦ Листья салата (мангольд)	100 г
◦ Соль	по вкусу

### Способ приготовления:



15 мин



2 порции



137 ккал

1. Измельчите чеснок и грецкие орехи.<br>
2. Мангольд тщательно промойте, обсушите и мелко нашинкуйте.<br>
3. Брынзу нарежьте небольшими кубиками.<br>
4. Чернослив промойте и ненадолго опустите в кипяток. Остывший чернослив нарежьте соломкой.<br>
5. Для заправки взбейте растительное масло с лимонным соком.<br>
6. Смешайте свёклу, мангольд, чернослив и заправьте салат. Добавьте соль и сахар по вкусу. Сверху выложите брынзу и украсьте грецкими орехами.



### Совет

В лимонный сок масло нужно вливать тонкой струйкой, тогда получится более однородная масса.

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