



## Свекольный салат с брокколи, черникой и грецким орехом

### Ингредиенты:

° Свекла в кубиках «На пару», Bonduelle	1 банка (300 г)
° Огурцы свежие	3 шт.
° Брокколи (соцветия)	300 г
° Орехи грецкие	1 горсть
° Черника свежая	150 г
° Соль, специи	по вкусу



### Способ приготовления:

🕒 30 мин. 🍴 4 порции 🍽️ 56,8 ккал

1. Пропарите брокколи на сковороде, не размораживая, на оливковом масле под закрытой крышкой, периодически помешивая; посолите по вкусу.
2. Пока готовится брокколи, в чашу для салата выложите кубики свеклы из банки, нарежьте мелкими кубиками огурцы, добавьте измельченные грецкие орехи и чернику.
3. Приготовленную брокколи переложите к основному салату, приправьте оливковым маслом, добавьте соль и специи по вкусу.



### Совет

Чтобы придать блюду освежающую кислинку, можно в качестве последнего штриха использовать сок лимона. Главное не переборщить! Если под рукой нет свежей черники, можно использовать замороженную или черную смородину — получается тоже очень вкусно! Любители мясных салатов могут дополнительно добавить теплые кусочки отварной или поджаренной телятины.

Еще больше идей на сайте: [www.bonduelle.ru](http://www.bonduelle.ru)