

Салата с цвекло, моркови, ябълки и мед



Продукти:

- За салатата:
 - 400 гр червено цвекло
 - 400 гр моркови
 - 400 гр ябълки (някои предпочитат сладко-кисели ябълки, напр. гренисмит)
 - 50 гр натрошени орехи
 - боровинки (по избор)
 - зрънца от нар (по избор)
- За дресинга:
 - 3-4 супени лъжици прясно изцеден сок от 2 зелени лимона (лайм) или 1 (жълт) лимон
 - 3-4 супени лъжици прясно изцеден сок от портокал (аз изстисквам 1 цял портокал)
 - 1 с.л. зехтин

Салата с цвекло, моркови, ябълки и мед

- 1 с.л. мед (по избор)
- 1 щипка сол (на вкус)
- 1 щипка черен пипер (на вкус)
- За украса:
 - шепа листенца прясна мента

Приготвяне

1. Настъргват се цвеклото, морковите и ябълките и се сипват в голяма купа
 - По избор може да се добавят боровинки и/или зрънца от нар
2. Лимонът и портокалът се изстискват (като се внимава да няма семки) и се смесват
3. Добавят се зехтина, солта, черния пипер и меда
4. Всичко се разбърква до получаването на хомогенна смес

Поднася се с поръсени орехи и листенца прясна мента. Можете да се запази във фризера до 3 дена.



Източници:

1. <https://www.stephgaudreau.com/beet-carrot-apple-salad-recipe/>
2. <https://gourmetfriday.com/salata-cveklo/>
3. http://kulinar.bg/%D0%A1%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%B0-%D0%BE%D1%82-%D1%86%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%BB%D0%BE-%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B8-%D0%B8-%D1%8F%D0%B1%D1%8A%D0%BB%D0%BA%D0%B8_l.r_i.14504.html
4. <https://receptite.com/%d1%80%d0%b5%d1%86%d0%b5%d0%bf%d1%82%d0%b0/%d1%81%d0%b0%d0%bb%d0%b0%d1%82%d0%b0-%d0%be%d1%82-%d1%87%d0%b5%d1%80%d0%b2%d0%b5%d0%bd%d0%be-%d1%86%d0%b2%d0%b5%d0%ba%d0%bb%d0%be-%d1%81-%d1%8f%d0%b1%d1%8a%d0%bb%d0%ba%d0%b8-%d0%b8-%d0%bc%d0%be%d1%80%d0%ba%d0%be%d0%b2%d0%b8>