

Состав:

(на 2 порции)

3 болгарских перца среднего размера

30 г салата мангольд

30 г салата руккола

16-20 помидоров черри

1 ст.л. кунжута (для украшения)

Для заправки:

1 ст.л. бальзамического уксуса

1 ст.л. соевого соуса

1-2 ст.л. оливкового масла Extra Virgin

Рецепт салата из мангольда, рукколы и запеченных перцев:

Болгарский перец промыть, проколоть вилкой в нескольких местах и поместить в предварительно разогретую до 200 градусов духовку на 20-30 минут. Запеченные перцы достать, накрыть пищевой пленкой (или переложить в кастрюлю и нарыть ее крышкой) и оставить так на 15-20 минут, после чего перцы очистить от кожицы, удалить плодоножку и семена. Перцы нарезать длинной соломкой.

Листья рукколы и мангольда промыть и обсушить. Помидоры черри промыть и разрезать пополам. Все компоненты салата аккуратно перемешать в салатнике, заправить оливковым маслом.

Для приготовления соуса-заправки смешать в небольшой емкости бальзамический уксус и соевый соус (заправка будет иметь более "мягкий" вкус, если в нее добавить 1 ч.л. холодной кипяченой воды). Приготовленным соусом заправить салат. Сверху салат посыпать кунжутом.

Салат из мангольда, рукколы и запеченных перцев можно подавать к столу как в салатнике, так и выложив на большое плоское блюдо или на порционные тарелки.

Приятного аппетита!