

□

□

Состав:

4-5 листьев салата Ромен (или Айсберг)

2 некрупных помидора

1 огурец среднего размера

1 болгарский перец среднего размера

3-4 некрупных редиса

1/4 репчатого лука

5-6 листочков свежей мяты

2-3 веточки петрушки

Соль, перец красный молотый (паприка)

Заправка:

1 ст.л. свежесжатого лимонного сока

1-2 ст.л. оливкового масла

Рецепт овощного салата по-восточному:

Овощи и зелень промыть и обсушить.

Листья салата нарезать кусочками размером 2x4 см.

Помидоры нарезать некрупными ломтиками.

Огурец нарезать колесиками или полуколесиками.

У болгарского перца удалить сердцевину с семенами, а сам перец нарезать не очень крупной соломкой.

Редис разрезать пополам и нарезать тонкими ломтиками толщиной около 2 мм.

Репчатый лук очистить, промыть и нарезать тонкими полукольцами.

Листья мяты и петрушку порубить.

Все полученные ингредиенты смешать, посолить, поперчить, полить свежесжатым лимонным соком и заправить оливковым маслом.

Приятного аппетита!