

Салат "Радуга"

Автор: Екатерина
10.08.2011 10:58

На 4-5 порций:

Перец болгарский – ½ шт; смесь салатов (руккола, айсберг, зелёный салат, др.) – большой пучок; петрушка, укроп – большой пучок; базилик – 1 веточка; лук красный репка – ½ шт; помидоры – 2-3 шт; редис – 5-7 шт; огурцы – 1-2 шт (без кожуры); маслины – 10 шт; лимон – 1 шт

В дни поста – «пища с рыбой»:

красная рыба солёная (форель, сёмга) – 4-5 ломтиков; оливковое масло; горчица, соль, перец

Нашинковать зелень, салаты. Помидоры нарезать дольками, огурцы, перец и лук – полукольцами, маслины – колечками. Всё смешать. Добавить мелко порезанную рыбу (в разрешенные дни поста). Заправить соком лимона, солью и перцем. В разрешенные дни поста (пища с маслом, пища с рыбой) добавить оливковое масло, смешанное с горчицей.