

## Свекольный салат

2011-12-17 14:46:51



Этот салат я обожаю с детства! Проще не придумаешь, а вкус потрясающий! А ещё из него получается отличная закуска, если положить по ложечке на обжаренные треугольнички чёрного хлеба.

**Нам понадобится:** 2 свеклы 2 зубчика чеснока горсть грецких орехов горсть чернослива сметана соль

Свеклу оборачиваем фольгой и запекаем до готовности (проверяем шпажкой). Чистим её и натираем на крупной тёрке.

Чеснок и чернослив мелко нарезаем, грецкие орехи измельчаем в ступке. Смешиваем все ингредиенты, заправляем сметаной и солим по вкусу.

Получается очень вкусно!

Кстати, есть несколько способов приготовления свеклы. Во-первых, свеклу можно отварить. Тщательно её промываем, не повредив кожицу и варим 40-50 минут. После чего опускаем в ледяную воду, так кожица будет легко отходить от свеклы.

Во-вторых, её можно запечь. Это мой самый любимый, и на мой взгляд, самый полезный способ приготовления свеклы. Свеклу промываем, укладываем на фольгу, слегка сбрызгиваем оливковым маслом, солим и перчим. Плотно заворачиваем в фольгу и запекаем около часа при 200°С. После чего опускаем в ледяную воду.

И третий способ - самый быстрый - запекаем свеклу в микроволновой печи. Свеклу промываем и слегка накалываем бока вилкой. Укладываем в посуду для микроволновки, наливаем пару ст.л. воды, сбрызгиваем оливковым маслом, солим и перчим, сверху закрываем пищевой плёнкой. Готовим свеклу при самой высокой мощности от 10 до 20 минут. После чего опускаем её в ледяную воду.

Кстати, я всегда слежу за тем, какая [калорийность продуктов](#) в моих блюдах, так вот свекла её существенно снижает! Это не овощ, а настоящий низкокалорийный кладёзь витаминов!

Приятного аппетита!

© [www.njama.ru](http://www.njama.ru)