

Салат "Радуга"

Автор: Екатерина
10.08.2011 10:59

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.