

Салат «Каприз»



150 г твёрдого сыра, 1 большая морковь, 150 г ветчины, 1 яйцо, 2 зубчика чеснока, зелёный лук, зелень укропа, соль, 1 свежий огурчик.

Натереть на крупной тёрке сыр, отварную морковь, варёное яйцо. Ветчину нарезать тонкими полосками. Чеснок мелко порубить. Зелёный лук нарезать колечками.

Все ингредиенты соединить, посолить, перемешать и заправить майонезом.

Украсить тонкими полосками огурца.

КУЛИНАРНЫЙ БЛОКНОТ

Чтобы в салатах и винегретах лучше сохранялся каротин, заправляйте их сметаной или майонезом не заранее, а непосредственно перед едой.

Если они постоят 2-3 часа, то потеряют почти всю питательную ценность. И уж совсем не стоит готовить салат на 2-3 дня: и невкусно, и пользы мало.

Овощи надо чистить только сухими руками, предварительно промыв

каждую свеклу, морковь, картофелину под холодной водой с помощью щетки.