

Салат из кабачков, грибов и редиса



Ингредиенты

4 маленьких кабачка
1 большой пучок мелкой редиски
10 – 12 средних, очень свежих шампиньонов
2 маленькие красные сладкие луковицы
1 небольшой пучок молодого шпината
сок половины лимона
щепотка молотой паприки
морская соль
цедра и сок 1 большого лимона
1 средний пучок кинзы
1 ст. л. сладкой горчицы
1 ст. л. оливкового масла
морская соль, черный перец

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Шаг 1



Для заправки влейте в блендер лимонный сок, добавьте рубленую кинзу и горчицу, взбивайте до однородности. Не выключая мотора, очень тонкой струйкой влейте масло. Добавьте соль, перец и измельченную цедру.

Шаг 2



У грибов удалите ножки, шляпки протрите бумажными полотенцами, нарежьте тонкими пластинками.

Шаг 3



Кабачки разрежьте вдоль пополам, а затем нарежьте тонкими дольками.

Шаг 4



У редисок удалите хвостики, а ботву отрежьте так, чтобы на каждой редиске осталось немного зелени. Разрежьте редис вдоль пополам.

Шаг 5



Лук очистите, нарежьте очень тонкими полукольцами. В большой миске смешайте все овощи и грибы, присыпьте солью и паприкой, слегка сбрызните лимонным соком, дайте постоять 5 мин.

Шаг 6



У шпината удалите стебли, крупные листья порвите на части. Смешайте шпинат с овощами. Разложите салат по тарелкам, сверху выложите заправку.