

Салат из цветной капусты с грецкими орехами



Ингредиенты

масло растительное

1 ч. л. зиры

2 ст. л. маринада из-под перцев

Майонез - 2 ст. л

грецкие орехи – 50 г очищенных

100 г маринованного сладкого перца

чеснок – 1 зубчик

яблоко

сок лимонный

соль

1 средний кочан цветной капусты

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Шаг 1

Цветную капусту разобрать на соцветия величиной с грецкий орех, вымыть и обсушить. Разогреть в сковороде растительное масло и обжаривать в нем капусту, периодически переворачивая, до образования румяной корочки, 4–5 мин. Снять сковороду с огня, шумовкой выложить капусту на бумажные салфетки.

Шаг 2

Яблоко вымыть, разрезать, удалить сердцевину. Мякоть нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком. Из банки с перцами слить маринад. Перцы нарезать соломкой и перемешать с яблоками и цветной капустой. Посолить по вкусу.

Шаг 3

Грецкие орехи нарубить ножом в крупную крошку. Разогреть сухую сковороду, обжарить зиру (30 сек.). Добавить орехи и жарить, постоянно помешивая, 2 мин. Снять с огня. Взбить майонез с маринадом из-под перцев и измельченным чесноком. Овощи выложить в салатницу. Посыпать грецкими орехами. Заправку подать отдельно.