

КУЛИНАРНЫЙ УРОК



Nestlé Правильное Питание

ВИТАМИННАЯ КЛУМБА

КЛУМБА (на 4 порции):

- Пекинская капуста два листа;
- Огурец среднеплодный 1 шт;
- Сельдерей стебель 1 шт;
- Шпинат или листовой салат горсть;
- Репа или редька 1 шт;
- Горошек с/м горсть;
- Сметана 20% 200 гр;
- Укроп/петрушка пару веточек;
- Соль по вкусу



ТЮЛЬПАНЫ (на 4 порции):

- Томат сливовидный 12 шт;
- Зеленый лук 12 стрелок;
- Творожный сыр 4 ст.л.;



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Нашинковать пекинскую капусту и половину огурца мелкой соломкой, сельдерей нарезать небольшими полу-дольками. Сложить все ингредиенты в емкость и заправить сметаной, солью и мелкорубленным укропом.
- 2 Редьку очистить и натереть на крупной терке, промыть в холодной проточной воде, и отжать, тем самым мы удаляем остро-горький привкус редьки.
- 3 Огурец нарезать кружком и выложить в центр блюда, сверху в виде «клумбы» выложить заправленный салат с огурцом. Сверху редьку декорируем листьями шпината, зеленью.
- 4 Томаты слегка надрезать и зафаршировать творожным сыром. Выложить рядом с клумбой помидорные «тюльпаны» и добавить стрелки зеленого лука. Свободные кружки огурца придадут очертания листьев нашим весенним цветам.

**Приятного и богорого вам
витаминого аппетита!**

