

## Состав:

(на 2 порции)

2 помидора среднего размера

30-40 г салата мангольд

| 70 г шпината  |
|---|
| 20 г сыра пармезан  |
| ½ красного салатного лука   |
| черный молотый перец (по вкусу)   |
|   |
| Для заправки:   |
| 1 ст.л. соевого соуса   |
| 1-2 ст.л. оливкового мала Extra Virgin  |
|   |
| Рецепт салата из мангольда, шпината и помидоров:  |
|   |
| Листья шпината и салата мангольд промыть, обсушить и выложить в салатник.<br>Помидоры промыть, обсушить, нарезать некрупными дольками и добавить в салатник к |

| шпинату и мангольду. Лук очистить, промыть и нарезать тонкими полукольцами, добавить к салату.   |
|--|
| Пармезан нарезать тонкими пластинами.  |
| Салат заправить соевым соусом и оливковым маслом Extra Virgin, добавить черный молотый перец по вкусу (лучше всего использовать свежемолотый перец — так будет ароматнее), все перемешать. Сверху выложить тонкие пластинки пармезана. |
| Приятного аппетита!  |