Состав:

(на 2 порции)

60 г свежего шпината

1 крупный апельсин

12-14 помидоров черри

1/3 репчатого лука

Для заправки:

1 ч.л. лимонного сока свежевыжатого

1 ч.л. апельсинового сока свежевыжатого

2 ст.л. оливкового масла Extra Virgin

соль

смесь из четырех перцев (розового, белого, черного и зеленого)*

Рецепт салата из шпината с апельсинами и черри:

Апельсин промыть, очистить от кожуры, разобрать на дольки и очистить дольки от пленок (дольки можно разрезать пополам).

Из 1 дольки апельсина выдавить сок для заправки (получится около 1 ч.л.), добавить к нему 1 ч.л. свежевыжатого лимонного сока, добавить оливковое масло, соль и смесь из четырех перцев, все тщательно перемешать до получения однородной массы.

Шпинат и черри промыть и обсушить. Репчатый лук очистить, промыть и нарезать тонкими полукольцами.

Примерно половину приготовленной заправки вылить в салатник, в нее положить нарезанный репчатый лук, чтобы тот немного промариновался.

Помидоры черри разрезать пополам, добавить к луку, сюда же добавить листья шпината и дольки апельсина, все аккуратно перемешать и заправить оставшейся частью заправки.

_____

* Можно просто использовать черный молотый перец

Приятного аппетита!