



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 масла Extra Virgin

Рецепт салата из мангольда, шпината и помидоров:

Листья шпината и салата мангольд промыть, обсушить и выложить в салатник.
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!