

Состав:

(на 4 порции)

3 помидора среднего размера

2 огурца

1 крупный болгарский перец

5-6 листов салата Айсберг (или Романо)

Для заправки (для соуса песто):

40-50 г зеленого базилика

1-2 ст.л кедровых орешков

2 ст.л. тертого сыра пармезан

1 крупный зубчик чеснока

40-50 мл оливкового масла Extra Virgin

черный молотый перец (по вкусу)

соль

Рецепт салата из овощей с соусом песто:

Овощи промыть и обсушить. Помидоры нарезать некрупными дольками. Огурцы нарезать колесиками или полуколесиками. У болгарского перца удалить семена и плодоножку, перец нарезать некрупной соломкой. Листья салата нарезать крупными кусочками размером примерно 3 х 4 см. Все овощи смешать в салатнике.

Для приготовления соуса песто базилик, чеснок и кедровые орешки измельчить в блендере. Добавить сюда же соль и черный молотый перец по вкусу, добавить тертый пармезан и еще раз измельчить в блендере. Затем, продолжая взбивать, понемногу добавить оливковое масло. Если песто получается очень густым, можно добавить еще 1-3 ст.л. воды и еще раз все перемешать в блендере.

Салат из овощей заправить приготовленным соусом песто.

Приятного аппетита!