



Состав:

(на 2 порции)

30 г рукколы

30 г мангольда (или корна)

½ апельсина

150 г помидоров черри

1/3 луковицы репчатого лука

Для заправки:

2 ст.л. оливкового масла Extra Virgin

1 ч.л. соуса Наршараб

1 ч.л. свежесжатого лимонного сока

соль

черный молотый перец

Рецепт салата из рукколы и мангольда с апельсином:

Листья рукколы и мангольда промыть и обсушить. Помидоры черри промыть и разрезать пополам.

Апельсин очистить, разобрать на дольки, каждую дольку разрезать пополам вдоль и затем еще на две части поперек. Репчатый лук нарезать тонкими кольцами или полукольцами.

Для приготовления заправки в небольшой пиале тщательно смешать оливковое масло, соус Наршараб и лимонный сок, добавить соль и черный молотый перец по вкусу.

Нарезанные дольки апельсина, черри и лук поместить в салатник, залить половиной приготовленной заправки и аккуратно перемешать, затем добавить листья рукколы и мангольда, еще раз перемешать, сверху полить оставшейся заправкой.

Приятного аппетита!