



□

Состав:

50 г шпината

2 помидора среднего размера

4-6 помидора черри

2 огурца

1/4 луковицы красного репчатого лука

10 г тертого сыра пармезан

соль, перец черный молотый

Заправка

Оливковое масло

Рецепт салата со шпинатом, помидорами, огурцами и сыром:

Шпинат, помидоры и огурцы промыть и обсушить.

Шпинат порвать руками, помидоры порезать некрупными дольками и добавить к шпинату. Помидоры черри разрезать пополам (они вместе с пармезаном будут использоваться для украшения).

Огурцы нарезать колесиками и разрезать пополам, добавить к шпинату и помидорам.

Лук очистить и нарезать полукольцами, добавить в салат.

Посолить, поперчить, все перемешать и заправить оливковым маслом. Для украшения сверху выложить помидоры черри и посыпать тертым сыром пармезан.

Приятного аппетита!