

Салат из печеной свеклы с сыром фетакса и грецкими орехами

Угостите своих любимых диетическим салатиком с сыром фетакса, грецкими орехами с печеной свеклой. Вкусно и полезно! На конкурс "Вкус любви".



Ингредиенты

свекла некрупная	2 шт.
морковь	1 шт.
грецкие орехи	70 - 80 г
листья салата	6-8 шт.
сыр фетакса	50 г
стебель сельдерея	1 шт.
для соуса: лук репчатый	0,5 шт.
мед	1 ст.л
уксус бальзамический	1 ст.л
масло оливковое	3-4 ст.л
мускатный орех по вкусу	
перец черный молотый по вкусу	
соль по вкусу	

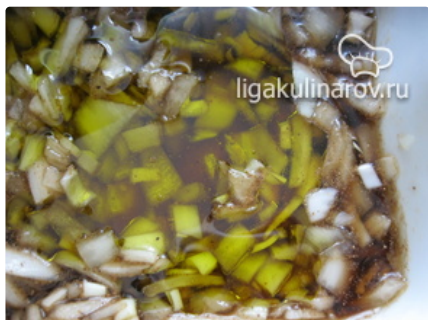
[Таблица мер и весов](#)

1 Шаг 1



Репчатый лук нарезать кубиками и залить бальзамическим уксусом для маринования.

2 Шаг 2



Добавить мускатный орех, мед и масло.

3 Шаг 3



Всю смесь заправки перемешать и дать настояться.

4 Шаг 4



Грецкие орехи подсушить в духовке.

5 Шаг 5



Свеклу предварительно испечь в фольге в духовке. Запекать при температуре 180 градусов 35-40 минут. После запекания остудить и очистить.

6 Шаг 6



Стебель сельдерея тонко нарезать.

7 Шаг 7



Листья салата порвать на кусочки. Выложить в салатник.

8 Шаг 8



Свеклу нарезать соломкой, и если свекла мелкая то можно нарезать тонкими кружочками.

9 Шаг 9



Листья салата и сельдерей залить заправкой.

10 Шаг 10



Перемешать.

11 Шаг 11



На порционные тарелки выложить листья салата с сельдереем.

12 Шаг 12



Добавить нарезанные соломкой свеклу и сырую морковь.
Перемешать.

13 Шаг 13



Сверху положить нарезанный кубиками сыр фетакса. И посыпать измельченными орехами.

14 Шаг 14



Можно добавить нарезанную соломкой ветчину. Перед употреблением перемешать в своей тарелке. Приятного аппетита!