

Салат из брокколи & моркови

Визуальный рецепт от DAREBEE

© darebee.net



1 штука ~ 500 г свежей брокколи
1 морковь
1 ст.л рисового уксуса
1 ст.л кленового сиропа
1 ст.л горчицы
3 ст.л воды

ВАРИАНТЫ: добавьте орехи и черный перец, а в заправку — пищевые дрожжи и сухой чеснок.

2 ПОРЦИИ

ИНСТРУКЦИЯ



1. Нарезьте брокколи небольшими кусочками, сбрызните уксусом и залейте большим количеством воды. Оставьте на 10 минут, затем промойте и слейте воду.

2. Переложите промытые и обсушенные кусочки брокколи на тарелку.

3. Добавьте натертую морковь.

4. Смешайте горчицу, кленовый сироп, уксус и воду, взбейте смесь вилкой до однородной консистенции. Полейте этой заправкой салат и хорошо перемешайте. Приправьте по вкусу и посыпьте орешками.