

Салат из кейла с запечённой свеклой и фетой

Общее время **8 мин** **8 мин** Время подготовки

Пищевая ценность (на порцию):

1 139 кДж / 272 ккал

Жиры: **6,7 г** Белки: **7,5 г**

Углеводы: **44 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

80 г	кейла
1 пучок	петрушки
2	свеклы
1	гранат
3 ст. л.	крупного изюма
30 г	грецких орехов
50 г	сыра фета
1 ст. л.	оливкового масла
2 ст. л.	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <u>Kikkoman</u>
1 ст. л.	сиропа агавы
1 ст. л.	лимонного сока
1 ч. л.	сушёного тимьяна
1 ч. л.	молотой зиры

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

80 г кейла - **1 пучок** петрушки - **2** свеклы - **1** гранат - **3 ст. л.** крупного изюма - **30** грецких орехов - **50 г** сыра фета

Вымойте кейл, крупно нарежьте его вместе с петрушкой. Запеките свеклу: заверните ее в алюминиевую фольгу и запекайте при температуре 200°C в течение 1 часа или до мягкости. Снимите кожуру, дайте остыть и нарежьте крупными кубиками. Смешайте с петрушкой, кейлом, изюмом, зёрнами граната, грецкими орехами и раскрошенной фетой.

Шаг 2

1 ст. л. оливкового масла - **2 ст. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **1 ст. л.** сиропа агавы - **1 ст. л.** лимонного сока - **1 ч. л.** сушёного тимьяна - **1 ч. л.** молотой зиры
Хорошо смешайте ингредиенты для заправки и полейте салат непосредственно перед подачей на стол.