

Легкие заправки для салатов



Ингредиенты заправки	К какому салату подходит
Лимонный сок, сливовое вино, оливковое масло	Подходит к легким салатам из овощей и фруктов. Например, к салату из авокадо, моркови, грейпфрута, сладкого перца с кунжутом и имбирем
Сок грейпфрута, мед, бальзамический уксус, оливковое масло в равных пропорциях	Подходит к блюдам из морской рыбы и птицы
по 1 части меда и горчицы, по 2 части белого сухого вина, оливкового масла и лимонного сока	Салат из ягод с яблоком и стеблями сельдерея или клубнем фенхеля
По 1 части зернистой горчицы, винного уксуса и белого йогурта	Салат из персиков с орехами и брокколи или брюссельской капусты
В равных частях жидкий мед и яблочный уксус	Салат из капусты или салата айсберг с яблоками, сельдереем и орехами
1 часть бальзамического уксуса, 2 части соевого соуса, 1 часть оливкового масла	Салат из поджаренной говядины, тушеных зеленой фасоли и сладких перцев+семена кунжута
В равных частях яблочный уксус и мёд	Салат из груш, листового салата, сыра с плесенью и орехами