

Осенний овощной салат

8 порций

Вам понадобится:

- $\frac{3}{4}$ стакана ячменя, цельнозернового кускуса или киноа
- 1 средний фенхель
- 1 пучок плотной зелени, такой как капуста, мангольд, листовая капуста или свекольные листья
- 1 небольшая свекла
- 1 яблоко средней твердости
- 1 зубчик чеснока
- $\frac{1}{2}$ стакана орехов или семян, например: пекан, миндаль или грецкие орехи
- 1 средний лимон
- $\frac{1}{4}$ стакана яблочного уксуса
- 1 столовая ложка дижонской горчицы
- $\frac{1}{4}$ стакана рапсового масла
- $\frac{1}{4}$ чайной ложки соли
- $\frac{1}{4}$ чайной ложки молотого черного перца

Дополнительные ингредиенты:

- 2 унции сыра, такого как голубой, козий сыр или сыр чеддер



Приготовление

1. Готовьте крупу, следуя инструкциям на упаковке. Переложите в большую миску. Пока крупа остывает, готовьте салат.
2. Промойте фенхель, зелень, свеклу и яблоко.
3. Отрежьте длинные стебли и листья фенхеля, разрежьте на 4 части и удалите сердцевину, затем нарежьте тонкими ломтиками.
4. Удалите с зелени стебли. Сложите листья вместе, скатайте и тонко нарежьте.
5. Очистите и нарежьте свеклу кубиками по $\frac{1}{4}$ дюйма. Нарежьте яблоко $\frac{1}{4}$ кубика.
6. Очистите и измельчите чеснок.
7. Если используете, покрошите сыр или нарежьте кубиками по $\frac{1}{4}$ дюйма.
8. В небольшой сковороде на среднем или медленном огне готовьте орехи до ароматности 3-5 минут. Переложите в небольшую миску, чтобы остыть.
9. Промойте и разрежьте лимон пополам. В небольшой миске выжмите сок, выбросьте семена.
10. Добавьте к лимонному соку уксус, измельченный чеснок и горчицу. Взбейте вилкой и перемешайте. Во время взбивания медленно влейте масло. Приправьте солью и перцем.
11. Добавьте фенхель, зелень, свеклу и яблоко к остывшей крупе. Полейте заправкой и перемешайте. Посыпьте жареными орехами и сыром, если используете.

Заметки шеф-повара

- Разнообразьте овощи в зависимости от того, что у вас есть под рукой и от сезона. Прекрасно подойдут морковь, капуста, груши, сельдерей и сухофрукты.
- Добавьте остатки вареной курицы, ростбифа или бобов, чтобы добавить белка.
- Используйте любые яблоки, которые вам нравятся, например, Granny Smith, Pink Lady или Fuji.
- Если на вашем фенхеле остались перистые «листья», вы можете мелко нарезать и добавить немного в салат, чтобы придать ему дополнительный вкус.
- Храните остатки в герметичном контейнере до 3 дней.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

[facebook.com](https://www.facebook.com)

[/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed](https://www.facebook.com/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed)