

Морокканский морковный салат

6 порций

Вам понадобится:

- 6 средних морковок
- ½ маленькой луковицы
- 1 большой лимон
- 3 столовые ложки масла канолы
- 1 чайная ложка карри-порошка
- ½ чайной ложки соли
- ¼ чайной ложки молотого черного перца
- ¼ стакана темного или золотистого изюма



Приготовление

1. Промойте и очистите морковь и лук.
2. Морковь нашинкуйте на терке. Лук нарежьте кубиками.
3. Промойте лимон и разрежьте пополам. В небольшой миске выжать сок, выбросьте семена.
4. В средней миске смешайте морковь и лук.
5. Во второй небольшой миске смешайте масло, порошок карри, соль, перец и 2 столовые ложки лимонного сока. Хорошо перемешайте. Дайте помариноваться 5 минут.
6. Залейте маринадом морковь и лук. Добавьте изюм и перемешайте.

Заметки шеф-повара

- Замените половину моркови тертой хикамой или яблоками.
- Дайте ароматам смешаться 10- 15 минут перед подачей на стол.
- Подавайте в качестве гарнира к рыбе, курице, запеченным или жареным куриным ножкам.
- Выложите на бутерброд с нежирной индейкой и свежими овощами.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

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

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