

Овощной салат с сыром «Лето»



Организм любого человека постоянно нуждается в витаминах, где их взять ? Овощной салат с сыром – вот ответ на этот вопрос. Все мы знаем, что в овощах содержится не малое количество полезных и нужных для нашего организма витаминов и полезных веществ.

Ингредиенты:

помидоры черри – две веточки 350 – 400 гр.

огурец свежий – 2 шт.

салат свежий – 1 пучок
сыр твердый – 150 гр.
оливковое масло
итальянские травы (продаются в магазине)
соль

Способ приготовления:

Шаг 1:

Начнем с того, что промоем листья салата и обсушим его. Затем руками порвем на небольшие куски в салатник.

Шаг 2:

Помидоры черри промоем и разрежем на две части. Отправляем в салатник.

Шаг 3:

Огурцы промываем. Разрезаем вдоль пополам. Нарезаем по 5 мм кусочки.

Шаг 4:

Твердый сыр натираем большими тонкими кусками на терку (на терках есть такая сторона с одним вырезом большим).

Шаг 5:

Солим. Приправляем пряностями «Итальянские травы». И последним штрихом служит оливковое масло.

Шаг 6:

Берем две ложки и перемешиваем.

Шаг 7:

Выкладываем на блюдо. Овощной салат с сыром, оливковым маслом и пряностями готов !!!

Такой вот вкусный и полезный получился салатик. Да и очень простой как вы сами заметили. Пробуйте и делитесь впечатлениями.

Приятного аппетита!