



**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**  
Проверено  
Роспотребнадзором

**здоровое-питание.рф**

## Салат из зеленой редьки с луком, орехами и семечками



🕒	Время приготовления 35 мин
🔥	Калорийность 200 ккал/100 г
🍴	Вес 1000 г
🍽️	Количество порций 4

Зеленая редька (ее еще называют маргиланской в честь города Маргилан, что в Ферганской долине в Узбекистане) – совершенно невероятный продукт. Она сочная, свежая, очень ароматная, в ней полно витамина С. Если соединить зеленую редьку в салате с грецкими орехами и жареным луком, то на вкус очень будет похоже на мясной салат. Подсолнечные семечки обычно никто не кладет – а вы положите, и будет еще лучше.

### Ингредиенты

- Зеленая (маргиланская) редька 500 г
- Репчатый лук 400 г
- Грецкие орехи 20 г
- Очищенные подсолнечные семечки 30 г
- Растительное масло 50 мл
- Майонез 1 ст. л.
- Соль 5 г
- Свежемолотый черный перец 5 г
- Сладкая молотая паприка 1 ч. л.

## Процесс приготовления

### Шаг 1

Очистите лук и тонко нарежьте. Разогрейте масло в сковороде на среднем огне, положите лук, посолите, жарьте, время от времени помешивая, до золотисто-коричневого цвета, 15 мин.



### Шаг 2

Добавьте в лук молотую паприку, аккуратно перемешайте и сразу же снимите с огня. Немного остудите.



### Шаг 3

Редьку очистите, натрите на терке для корейской моркови или просто на крупной терке. Положите натертую редьку в холодную воду со льдом на 5 мин., затем откиньте на дуршлаг и обсушите.



#### Шаг 4

Семечки обжарьте на сухой сковороде без масла, помешивая, 2 мин. Порубите семечки вместе с грецкими орехами так, чтобы были и крупные, и мелкие кусочки.



#### Шаг 5

Смешайте редьку с орехами, семечками и жареным луком вместе с маслом, в котором он жарился. Заправьте майонезом по вкусу, щедро поперчите и при желании еще немного посолите.



Еще несколько идей, чем разнообразить свой рацион, можно найти в [Лаборатории здорового питания](#) ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора



**Разнообразь  
рацион**