



Салат с Макаронами и Овощами

Garnitürlü Makarna Salatası



Пол пачки макарон
2 моркови
Пол стакана зелёного горошка
1 помидор
2 зелёных перца
5 стол.ложек оливк.масла
2 стол.ложки уксуса
Пол чайн.ложки соли

- # Горошек и очищенную морковь отварить в небольшом количестве воды, на медленном огне.
- # Макароны бросить в кипящую и подсоленную воду. Когда сваряться, промыть под холодной водой и остудить.
- # Помидор и варёную морковь порезать кубиками, перцы(без семечек) мелко порубить.
- # Все продукты положить в глубокую посуду, добавить оливк.масло, уксус и соль, помешать.
- # Салат переложить в салатницу и подавать к столу.

Желательно в салаты добавлять яблочный уксус. В яблочн. уксусе количество РН соответствует количеству РН в организме человека, поэтому яблочн.уксус безвреден.