



Рецепты салатов с сельдереем

3 интересных рецепта

Сельдерей на вкус достаточно специфичен, но без него трудно представить себе здоровое меню — так много в этом продукте пользы. Вкус сельдерея хорошо раскрывается в салатах, когда благодаря соседству разных ингредиентов он приобретает новые оттенки. Мы выбрали 3 интересных и по-настоящему летних рецепта:

Салат с яблоком, сельдереем и кешью

Орехи в салате — это всегда вкусно и необычно. А в сочетании с сочными яблоками и сельдереем и вовсе феерично! Смешайте в салатнике порезанное кубиками зеленое яблоко, сельдерей и добавьте горсть нежареных орехов кешью. Заправьте нежирной сметаной или классическим йогуртом, посолите по вкусу и подавайте.

Теплый салат с сельдереем и шампиньонами

200 г свежих шампиньонов промойте и крупно порежьте. Нашинкуйте небольшой пучок петрушки, мелко порежьте 2 зубчика чеснока и поместите на сковороду с 30 г разогретого сливочного масла. Добавьте грибы, посолите, поперчите и жарьте на сильном огне в течение 3 минут. Затем влейте 50 мл белого сухого вина и тушите еще 1 минуту на среднем огне. После этого снимите с огня.

Выложите в салатник порезанные наискосок 5-6 стеблей сельдерея, влейте 30 мл оливкового масла и немного бальзамического уксуса, добавьте порванные руками листья салатов лолло-россо и фризе. Сверху выложите теплые грибы, посыпьте тертым пармезаном, сбрызните лимонным соком, посолите и немедленно подавайте.

Соус для обмакивания

И напоследок — способ приготовления быстрой закуски на случай, если в летний вечер к вам внезапно нагрянули гости. Порежьте свежий сельдерей на палочки и приготовьте соус-дип (так называются соусы для обмакивания). Смешайте стакан обычного йогурта или сметаны, измельченный зубчик чеснока и 1 ст. л. Лимонного сока, добавьте любую порубленную зелень, соль и перец по вкусу, а затем ½ стакана измельченного голубого сыра. Поставьте пиалу с соусом на плоское блюдо, разложите вокруг палочки сельдерея и подавайте.

Кстати, если вы переходите на легкие салаты, чтобы похудеть, не забывайте, что организму требуется некоторое время, чтобы привыкнуть к этому. В этот период может замедляться метаболизм и снижаться уровень энергии, а вы — чувствовать усталость и упадок сил. У Herbalife есть уникальный фитокомплекс «Термо Комплит», в состав которого входит в том числе сельдерей. Этот комплекс поддерживает метаболизм и обеспечивает вас энергией во время снижения веса!