

# Салат витаминный

Ингредиенты	Масса, г		
Капуста белокочанная	200	200	200
Морковь	160	160	100
Лук зеленый	50	45	100
Перец сладкий			150
Горошек зеленый консервированный			200
Яблоки свежие	240	240	
Компот из плодов консервированных	160	160	
Лимон (для сока)	35	35	42
Масло растительное	30		
Сметана	120	160	150
Сахар	30	30	50
Мадера	10		
<b>Выход</b>	<b>1000</b>		

Сырую капусту, морковь, зеленый лук, яблоки с удаленным семенным гнездом нарезают и заправляют соком лимона, маслом, сиропом от консервированного компота, сахаром, вином и сметаной. Консервированные плоды режут дольками и укладывают сверху для украшения салата. Рекомендуется использовать светлоокрашенные компоты (яблоки, персики и др.).

## Источники

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.— М.: Экономика, 1982. — 720 с. — (Министерство торговли СССР)

From:

<https://itstinks.ru/> - It stinks!

Permanent link:

[https://itstinks.ru/doku.php/salat\\_vitaminnyj](https://itstinks.ru/doku.php/salat_vitaminnyj)

Last update: 2025/01/30 22:09

