

## Суперполезный салат

Источник: [jamieoliver.com](http://jamieoliver.com)

*Салат из фруктов, овощей, проростков и орехов – это яркая палитра вкусов, ароматов и текстур. И максимум пользы!*

6 порций

Время приготовления: 40 минут плюс остывание

700 г батата

1 щепотка сухих хлопьев чили

1 щепотка молотого кориандра

1 маленькая щепотка молотой корицы

оливковое масло

200 г киноа

320 г брокколи

35 г смеси орехов, например, грецких, бразильских и миндаля

1 гранат

оливковое масло extra virgin

2 лайма

1-2 ст.л. бальзамического уксуса

40 г смеси проростков

1 коробочка ростков кресс-салата

1 пучок кинзы (30 г)

1 свежий красный перчик чили

1 спелое авокадо

20 г феты

1. Разогрейте духовку до 200 °C.
2. Соскребите кожуру с батата и нарежьте его кусочками размером 2-3 см. Переложите на противень, посыпьте хлопьями чили, кориандром, корицей, морской солью и черным перцем, сбрызните оливковым маслом и тщательно перемешайте.
3. Выложите ровным слоем и поставьте в духовку на 15-20 минут, чтобы кусочки батата подрумянились и стали хрустящими.
4. Тем временем отварите киноа в кипящей подсоленной воде по инструкции на упаковке.
5. Разделите брокколи на небольшие соцветия, тонко нарежьте стебель. Положите в жаропрочный дуршлаг и поставьте на кастрюлю с киноа. Накройте и готовьте на пару 3 минуты, чтобы брокколи стала немного мягче.
6. Когда киноа сварится, промойте его холодной проточной водой. Дайте киноа и брокколи остыть. Выньте батат из духовки и также дайте ему остыть.
7. Подрумяньте орехи на сухой сковороде на умеренно сильном огне в течение 2-3 минут. Переложите в ступку и слегка растолките пестиком.

8. Разрежьте гранат пополам и выжмите сок из одной половины в большую миску. Добавьте в 3 раза больше оливкового масла *extra virgin*, сок лаймов и бальзамический уксус. Тщательно размешайте, взбивая, и приправьте по вкусу.
9. Положите в миску с заправкой брокколи, проростки и срезанный кресс-салат. Крупно порубите кинзу вместе со стеблями, тонко нарежьте чили и добавьте в миску вместе с киноа и бататом.
10. Хорошенько перемешайте и переложите салат на блюдо. Разрежьте авокадо пополам, выскребите ложкой мякоть и выложите ее сверху.
11. Надрежьте оставшуюся половинку граната, разломите ее и выньте зерна. Посыпьте салат гранатовыми зернами и орехами, раскрошите сверху фету и подавайте.

Питательная ценность: 385 ккал, 18,4 г жиров (3,3 г насыщенных), 11 г белков, 49,6 г углеводов, 11,3 г сахара, 0,7 г соли, 5,3 г клетчатки