

# Salată de Sfeclă Roșie cu Cartof și Ou – Gust, Culoare și Sănătate



## Salată de Sfeclă Roșie cu Cartof și Ou



Salată de sfeclă roșie cu cartof și ou – **rapidă, gustoasă și hrănitoare!**

Azi pregătim o rețetă clasică, perfect echilibrată: sfeclă dulce, cartofi sățioși și ou pentru un plus de proteine. **Ideală ca fel principal sau garnitură** – o salată colorată, sănătoasă și sățioasă!

Vei afla cum să prepari sfecla corect, ce cartofi alegi pentru textură ideală, rețeta pentru un dressing simplu și trucuri pentru extra aromă. Ingredientele sunt mai jos în descriere, iar rețeta pas cu pas este prezentată în video.

- 500-600 g cartofi fierți
- 500 g sfeclă
- 200 g castraveți murați
- 1 ceapă roșie
- 5 ouă

- 1 legătură mărar
- 1 legătură pătrunjel
- 50 ml ulei
- 20 ml oțet
- 1 lingură hrean
- 1 linguriță rasă de zahăr
- 1/2 linguriță piper
- 3-4 g sare

1. Se taie o ceapă roșie mijlocie în cubulețe foarte fine. Se pune ceapa într-un bol și se adaugă peste ea 20 ml oțet (de mere sau struguri), 3-4 g sare, o lingură rasă de zahăr, piper proaspăt rășnit și o lingură bună de pastă de hrean (sau hrean ras simplu, sau salată de sfeclă cu hrean). Se adaugă 50 ml ulei de floarea-soarelui. Se amestecă bine pentru a marina ceapa.
2. Separat, se rade pe răzătoarea mare aproximativ 500 g sfeclă roșie (fiartă sau coaptă, după preferință). Dacă se folosește sfeclă deja preparată cu hrean, se adaugă direct.
3. Se taie 5-6 cartofi fierți (aproximativ 500-600 g) în cuburi măricele, asemănător cu cei din salata orientală.
4. Se taie 200 g castraveciori murați în cubulețe.
5. Se taie 5 ouă fierte tari, în sferturi și apoi în felii.
6. Se toacă frunzele de la o legătură de mărar și o legătură de pătrunjel proaspăt.
7. Se adaugă toate ingredientele (ceapa marinată, sfecla rasă, cartofii, castravecii, ouăle fierte și verdeța) într-un bol mare. Se amestecă ușor, se gustă și se potrivește de sare, piper și acru.