**Дбайливий рецепт салату “Олів'є” для Вашої фігури**

Новорічні свята - час веселощів, гулянь та зайвих кілограмів. Адже коли стіл ломиться від смачних страв важко себе зупинити та не переїсти. Тому для того, щоб Ви насолоджувалися магією свята і не турбувалися про те, що щось може вилізти боком пропонуємо Вам дієтичний варіант традиційного салату “Олів'є”.

Для приготування нам потрібно:

* М’ясо індички - 200 г;
* Топінамбур, або батат - 2 шт.;
* Морква - 1 шт.;
* Яйця курячі - 3 шт.;
* Зелений горошок - 1 банка;
* Яблука кислі - 1 шт.;
* Мариновані огірки, або свіжі - 200 г;
* Цибуля ріпчаста - 1 шт.;
* Грецький йогурт, або нежирна сметана - 200 г;
* Сік лимона;
* Сіль, перець, петрушка, кріп - за смаком.

Для початку готуємо все за класикою: відварюємо м'ясо індички, топінамбур, моркву та яйця. Нарізаємо м'ясо кубиками або соломкою це вже на власний смак. Топінамбур, моркву та яйця очищаємо і нарізаємо кубиками. Яблуко чистимо від шкірки та виймаємо серцевину і також нарізаємо кубиками. Для того щоб яблуко не потемніло і зберегло гарний вигляд поливаємо його соком лимону. Цибулю очищуємо та нарізаємо півкільцями. Радимо перед нарізанням цибулі занурити ніж у холодну воду або оцет декілька разів, щоб не плакати. Тепер з'єднуємо всі інгредієнти, додаємо горошок, сіль, перець та заправляємо грецьким йогуртом або нежирною сметаною, які чудово замінять шкідливий майонез. Перед подачею на стіл посипаємо подрібленою зеленню петрушки та кропу. Готово, можете смакувати.

**Заботливый рецепт салата "Оливье" для Вашей фигуры**

Новогодние праздники - время веселья, гуляний и лишних килограммов. Ведь когда стол ломится от вкусных блюд трудно себя остановить и не переесть. Поэтому для того, чтобы Вы наслаждались магией праздника и не беспокоились о том, что что-то может выйти боком предлагаем Вам диетический вариант традиционного салата "Оливье".

Для приготовления нам потребуется:

* Мясо индейки - 200 г
* Топинамбур, или батат - 2 шт .;
* Морковь - 1 шт .;
* Яйца куриные - 3 шт.;
* Зеленый горошек - 1 банка;
* Яблоки кислые - 1 шт.;
* Маринованные огурцы или свежие - 200 г.;
* Лук репчатый - 1 шт.;
* Греческий йогурт или нежирная сметана - 200 г.;
* Сок лимона;
* Соль, перец, петрушка, укроп - по вкусу.

Для начала готовим все по классике: отвариваем мясо индейки, топинамбур, морковь и яйца. Нарезаем мясо кубиками или соломкой это уже по вкусу. Топинамбур, морковь и яйца очищаем и нарезаем кубиками. Яблоко чистим от кожуры, вынимаем сердцевину и также нарезаем кубиками. Для того чтобы яблоко не потемнело и сохранило красивый вид поливаем его соком лимона. Лук очищаем и нарезаем полукольцами. Советуем перед нарезкой лука погрузить нож в холодную воду или уксус несколько раз, чтобы не плакать. Теперь соединяем все ингредиенты, добавляем горошек, соль, перец и заправляем греческим йогуртом или нежирной сметаной, которые прекрасно заменят вредный майонез. Перед подачей на стол посыпаем измельченной зеленью петрушки и укропа. Готово, можете пробовать.