**«Где взять столько овощей, чтобы есть их пять раз в день, как рекомендуют врачи? Вы видели цены на помидоры и огурцы?»**

Эти возмущения мы получаем от вас, друзья, регулярно. Поэтому делимся с вами вкусными рецептами из простых и дешевых уральских овощей.
Овощи – это не только томаты и огурцы. А, например, репа.

Польза огромная:

* репа содержит витамины С и группы В, железо, цинк, магний, серу, кальций и другие полезные вещества;
* укрепляет иммунитет;
* способствует здоровому обмену веществ;
* улучшает работу нервной системы и печени;
* препятствует образованию желчных камней;
* активирует здоровый рост волос и ногтей.

**Салат из свеклы и репы**
Репа - 340 г, свёкла - 300 г, орехи грецкие - 50 г, масло растительное- 5 ст. ложек, уксус бальзамический - 1 ч. Ложка, чеснок - 1 зубчик, соль - по вкусу, перец чёрный молотый - по вкусу
Свёклу в фольге запечь в духовке, затем нарезать кубиками.
Репу очистить и нарезать небольшими кубиками. Отправить в кипящую подсоленную воду и бланшировать 1,5 минуты. Затем откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вся вода.
В сковороде нагреть 2 ст. ложки масла и обжарить репу
Для заправки смешать оставшееся масло, бальзамический уксус и чеснок, пропущенный через пресс.
К свёкле добавить репу. Полить свекольный салат чесночной заправкой, перемешать. Посолить и поперчить по вкусу, посыпать рублеными орехами и подавать.

**Запеченная репа**
Репа – 3 шт, лук – 1 шт, соль, перец.
Репу кладут на противень, доливают немного воды (высотой на 2-3 см). Накрывают противень фольгой и запекают до мягкости (35-50 минут при температуре 180 градусов).
После этого печеную репу охлаждают, нарезают тонкими ломтиками. Добавляют мелко шинкованный лук, соль, перец.
Поливают репу сметаной и посыпают рубленой зеленью укропа или петрушки.

**Салат из репы, моркови и капусты**
Репа – 250 гр, капуста – 250 гр, морковь – 200 гр, укроп, петрушка, масло растительное 50 гр, соль, горчица зерновая.
Капусту тонко нашинкуйте. Морковь потрите на терке для корейской моркови. Репу измельчите на той же терке. Зелень мелко порежьте.
Морковь, репу, капусту и зелень смешайте с маслом и горчицей, посолите по вкусу.