Салат из нута, тыквы и феты

Автор: Мухаббат
25.10.2012 08:14 -



Полезные свойства нута включают в себя почти всю таблицу Менделеева, он содержит необходимый организму селен. Все витамины, минералы и полезные вещества состоят в уникальной пропорции. Помимо всех полезных свойств он ещё и безумно вкусен. В этом салате сочетание тыквы, нута и феты бесподобное. Чили придает дополнительную пикантность, а заправка, лимонную кислинку. Салат получается довольно-таки сытным, так что вполне может подойти и в качестве основного блюда.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 гр. гороха нут (можно 1 банку (400 гр.) консервированного))

300 гр. мякоти тыквы

половина стручка чили

2 ст.л. оливкового масла

2 ст.л. лимонного сока

70 гр. сыра фета

несколько веточек петрушки

соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Нут замочить в холодной воде на 8 часов, слить жидкость и промыть горох. В кастрюлю налить чистой воды выложить нут и поставить на огонь, варить до готовности, в конце варки посолить. Слить жидкость, выложить нут в чашку и дать полностью остыть. *Если консервированный нут, то просто слить жидкость и выложить в чашку.*

Мякоть тыквы нарезать кубиками, выложить в кастрюлю, залить водой и варить в подсоленной воде 10 минут. Воду слить, тыкве дать полностью остыть.

Перец чили вымыть, очистить от семян и очень мелко нарезать.

Смешать тыкву, нут и перец в одной чашке.

Для заправки соединить оливковое масло и лимонный сок, взболтать силкой. Полить салат заправкой.

На сервировочное блюдо выложить салат, сверху раскрошить фету и посыпать листиками петрушки.

{jcomments on}