

Салат "Нью Мехико"

Автор: Мухаббат
05.01.2012 07:37 -



Экзотический салат с авокадо, кукурузой и фасолью.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Салат "Нью Мехико"

Автор: Мухаббат
05.01.2012 07:37 -

200 гр. консервированных зерен кукурузы

400 гр. красной фасоли в собственном соку

1 небольшой острый перчик

1 сладкий перец (лучше красный или оранжевый)

1 свежий огурец

1 пучок зеленого лука

1 авокадо

2 ст. л. лимонного сока

оливковое масло

соль

листья салата (для украшения)

Салат "Нью Мехико"

Автор: Мухаббат
05.01.2012 07:37 -

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Острый и сладкий перцы вымыть, удалить сердцевину. Острый перчик нарезать тонкими колечками, сладкий перец нарезать кубиками. Огурец вымыть и нарезать такими же кубиками. Лук вымыть, обсушить и нарезать колечками.

Авокадо разрезать пополам до косточки, развернуть половинки в разные стороны и отделить, косточку удалить. Снять кожицу. Мякоть нарезать кубиками, выложить в миску и сбрызнуть лимонным соком.

Слить жидкость с фасоли и кукурузы.

Добавить к авокадо перцы, огурец и зеленый лук. Добавить кукурузу и фасоль, посолить, заправить маслом и осторожно перемешать.

Салат "Нью Мехико"

Автор: Мухаббат
05.01.2012 07:37 -

В салатницу выложить листья салата, затем сам салат.

{jcomments on}