"Радужный" салат

Автор: Мухаббат
29.02.2012 08:29 -



Оригинальный салат порадует вас не только своим пикантным вкусом, но и ярким внешним видом. Думаю, что в дни поста он особенно хорош тем, что фасоль является ценным источником растительного белка (так сказать растительный аналог мяса), который легко усваивается организмом. А еще красную фасоль по праву можно назвать продуктом вечной молодости, потому что в ней содержится просто невероятное количество антиоксидантов – такого просто нет ни в одном другом продукте.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 средняя луковица (лучше красная)

1 большой оранжевый сладкий перец

1 пучок листового салата

1 банка (400 гр.) консервированной красной фасоли

1 банка (400 гр.) консервированной кукурузы

1 ст.л. светлого бальзамического уксуса (можно виноградный или яблочный)

1 ст.л. соевого соуса

2 ст.л. оливкового масла

соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Приготовить маринад. В небольшой чашке смешать бальзамический уксус с соевым соусом.

Луковицу очистить от шелухи, разрезать напополам и тонко нашинковать. Промыть водой, отжать. Выложить лук в маринад и дать настояться 10 минут.

Листовой салат вымыть, обсушить бумажным полотенцем и крупно нарезать.

Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку и нашинковать тонкой соломкой.

С кукурузы слить жидкость. С фасоли слить жидкость и промыть водой.

В чашку выложить салат, перец, кукурузу и фасоль. Из маринада вынуть лук и добавить ко всем ингредиентам. Перемешать. Добавить оливковое масло и если необходимо добавить соль.

{jcomments on}