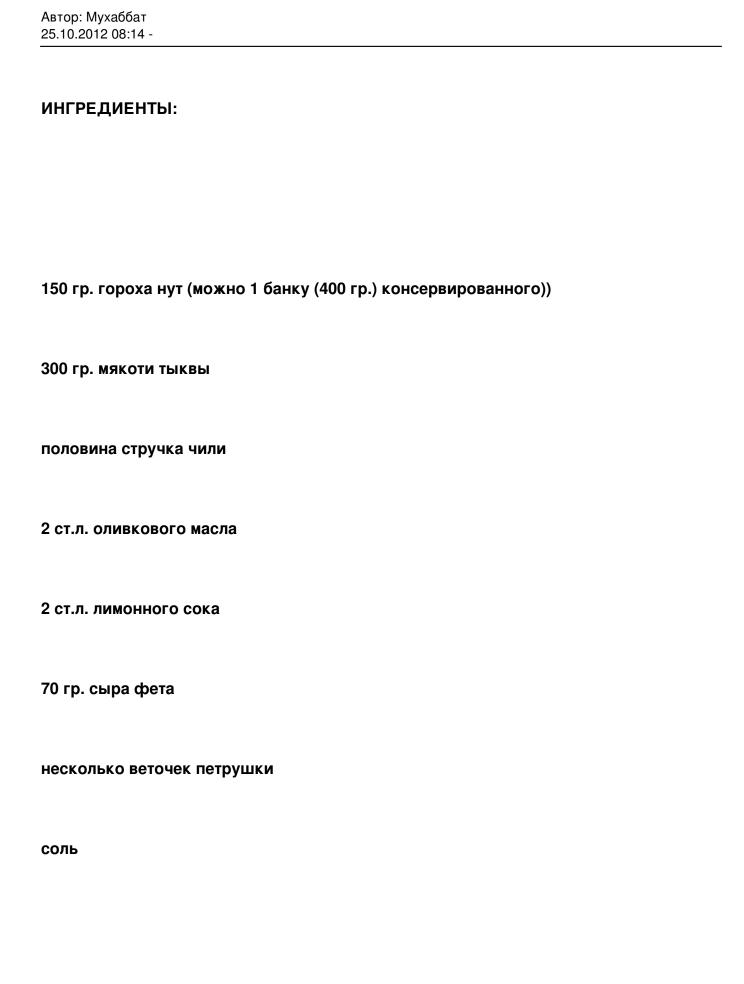


Полезные свойства нута включают в себя почти всю таблицу Менделеева, он содержит необходимый организму селен. Все витамины, минералы и полезные вещества состоят в уникальной пропорции. Помимо всех полезных свойств он ещё и безумно вкусен. В этом салате сочетание тыквы, нута и феты бесподобное. Чили придает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

Салат из нута, тыквы и феты



Салат из нута, тыквы и феты

Автор: Мухаббат 25.10.2012 08:14 -
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.

Салат из нута, тыквы и феты

