



Микс-салат из фасоли с шампиньонами, с заправкой из йогурта, горчицы и базилика



Ингредиенты

°Белая фасоль	4/5 банки (310г)
°Красная фасоль	4/5 банки (310г)
°Перец	по вкусу
°Чеснок	1 зубчик
°Базилик	2 пучка
°Горчица	1 ч. л.
°Сливки 35%	1 ст. л.
°Шампиньоны	150 г
°Лук зеленый	1 пучок
°Лук репчатый	1 шт.
°Салат листовой	1 пучок
°Йогурт натуральный	200 г
°Масло растительное	2 ст. л.
°Соль	по вкусу
°Перец	по вкусу
°Чеснок	1 зубчик
°Базилик	2 пучка
°Горчица	1 ч. л.
°Сливки 35%	1 ст. л.
°Шампиньоны	150 г
°Лук зеленый	1 пучок
°Лук репчатый	1 шт.
°Салат листовой	1 пучок
°Йогурт натуральный	200 г
°Масло растительное	2 ст. л.
°Соль	по вкусу

Способ приготовления:



20 мин



6 порции



152 ккал

1. Грибы протрите влажной губкой и [нарежьте тонкими ломтиками](http://bonduelle.ru/know/master/7). Репчатый лук и чеснок очистите. Лук измельчите, зубчик чеснока разрежьте пополам.
2. Разогрейте в сковороде 1 ст. л. растительного масла, положите чеснок, через 30 сек. удалите его из

сковороды.

3. Положите в чесночное масло лук и жарьте на среднем огне 6 мин. Добавьте грибы, увеличьте огонь и готовьте, время от времени помешивая, пока не выпарится вся жидкость. Добавьте оставшееся масло, готовьте 2 мин. Снимите с огня и дайте остыть.

4. Приготовьте заправку. Базилик вымойте, обсушите. Отложите несколько листиков для украшения, оставшуюся зелень очень мелко нарежьте. Размешайте йогурт со сливками. Добавьте горчицу, измельченный базилик, соль и перец. Хорошо перемешайте.

5. Красную и белую фасоль откиньте на дуршлаг и обсушите бумажными полотенцами. Листья салата и зеленый лук вымойте, обсушите. Лук мелко нарежьте, салат нарвите руками.

6. Выложите в миску салатные листья, добавьте обжаренные с луком грибы, зеленый лук и фасоль, аккуратно перемешайте.



Совет

Выберите для приготовления этого блюда широкую сковороду с толстым дном – жидкость выпарится быстрее, а грибы поджарятся равномерно.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>