



Салат из огурца, зеленого горошка, белой фасоли и феты



Ингредиенты

| | |
|--------------------------------|----------------|
| ◦ Белая фасоль | 1 банка (400г) |
| ◦ Зеленый горошек "Нежный" | 1 банка (400г) |
| ◦ Орегано | по вкусу |
| ◦ Сыр фета | 120 г |
| ◦ Мед жидкий | 1 ст. л. |
| ◦ Салат-микс | для украшения |
| ◦ Лук зеленый | 1 шт. |
| ◦ Соль морская | по вкусу |
| ◦ Чеснок свежий | 1 зубчик |
| ◦ Огурец длинноплодный | 1 шт. |
| ◦ Уксус бальзамический | 1 ст. л. |
| ◦ Черный перец горошком | по вкусу |
| ◦ Масло оливковое Extra Virgin | 4 ст.л |
| ◦ Орегано | по вкусу |
| ◦ Сыр фета | 120 г |
| ◦ Мед жидкий | 1 ст. л. |
| ◦ Салат-микс | для украшения |
| ◦ Лук зеленый | 1 шт. |
| ◦ Соль морская | по вкусу |
| ◦ Чеснок свежий | 1 зубчик |
| ◦ Огурец длинноплодный | 1 шт. |
| ◦ Уксус бальзамический | 1 ст. л. |
| ◦ Черный перец горошком | по вкусу |
| ◦ Масло оливковое Extra Virgin | 4 ст.л |

Способ приготовления:



20 мин



4 порции



129 ккал

1. Огурец очистите от кожуры, разрежьте вдоль пополам и удалите семена чайной ложкой. Нарежьте огурец толстыми ломтиками под углом 45 градусов.

2. Слейте жидкость с зеленого горошка и фасоли, добавьте их к нарезанным огурцам.

3. В отдельной миске смешайте мед, бальзамический уксус, оливковое масло. Раздавите зубчик чеснока, посолите и поперчите. Тщательно перемешайте. Заправьте соусом овощи.

4. Фету нарежьте крупными кубиками. Посыпьте орегано и черным перцем.

5. Зеленый лук нарежьте крупными полосками.

6. Овощи смешайте с зеленым луком, салатом-микс, перемешайте. Сверху выложите кубики феты.



Совет

Если вы удалите из огурца семенную часть, салат будет дольше храниться - до 2-3 дней в холодильнике.

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