



## Салат с ананасом, стручковой фасолью и грейпфрутом



### Ингредиенты

° Зеленая фасоль экстра-тонкая целая	1 упаковка (400г)
° Лимон	1 шт.
° Перец	по вкусу
° Ананас	400 г
° Петрушка	2 веточки
° Грейпфрут	400 г
° Перец чили	2 шт.
° Масло оливковое	3 ст. л.
° Соль	по вкусу

### Способ приготовления:

🕒 20 мин

🍴 4 порции

🍽 88 ккал

1. Грейпфрут полностью очистите от перегородок, разрежьте каждую дольку еще на 2-3 части.
2. Ананас тоже очистите и нарежьте тонкими кольцами.
3. Обжарьте в оливковом масле ананас, стручковую фасоль, целые перцы чили и рубленую петрушку примерно за 10 минут до готовности фасоли. Добавьте соль и перец по вкусу.
4. Выкладывайте салат слоями: ананас, фасоль, ананас, фасоль, грейпфрут. Украсьте острым перцем. Сверху полейте небольшим количеством лимонного сока.



### Совет

Чтобы быстро очистить ананас, для начала срежьте с него верхушку и основание. Затем разрежьте его острым ножом на четыре части крест-накрест. После этого у каждой части срезается твердый внутренний угол и шкурка вместе с небольшим слоем мякоти.

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