



Салат с киноа, гранатом и фисташками



Ингредиенты

◦ Зеленая фасоль тонкая резаная	1 упаковка (400г)
◦ Перец	по вкусу
◦ Кинза	1 пучок
◦ Киноа	150 г
◦ Гранат	80 г
◦ Чеснок	1 зубчик
◦ Фисташки	50 г
◦ Зеленый лук	2 стебелька
◦ Соус наршараб	2 ст. л.
◦ Огурец крупный	1 шт.
◦ Масло оливковое	4 ст. л.
◦ Мёд	1 ст. л.
◦ Соль	по вкусу
◦ Лайм	1 шт.

Способ приготовления:



30 мин



6 порции



184 ккал

1. Киноа приготовьте согласно инструкции.

2. Фасоль слегка бланшируйте, откиньте на дуршлаг. Огурец нарежьте кубиками, зеленый лук и кинзу нарежьте, фисташки порубите ножом.

3. Для заправки соедините: масло, раздавленный зубчик чеснока, сок лайма, мед, наршараб. Приправьте по вкусу солью и перцем.

4. Соедините все ингредиенты в салатнике, заправьте. Посыпьте рублеными орехами. Приятного аппетита.



Совет

Чтобы фасоль не потеряла цвет, быстро охладите ее в холодной воде, лучше с добавлением льда.

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