



Салат с перловой крупой, кукурузой, помидорами и зеленой заправкой



Ингредиенты

◦ Кукуруза сладкая в зернах	1/2 банки (170г)
◦ Крупа перловая	1/2 стакана
◦ Лимон	1 шт.
◦ Перец	по вкусу
◦ Сахар	1/2 ст. л.
◦ Укроп	несколько веточек
◦ Петрушка	несколько веточек
◦ Лук красный	1 шт.
◦ Помидоры черри	200 г
◦ Масло оливковое	3 ст. л.
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:



40 мин



4 порции



200 ккал

1. Перед тем как отварить перловую крупу, ее необходимо замочить в воде на час.

2. Отварите крупу в подсоленной воде 15-20 минут, затем промойте и остудите.

3. Помидоры разрежьте пополам, порежьте лук кольцами, зелень [как можно](http://bonduelle.ru/know/master/14) мелко порубите.

4. Выложите все в миску вместе с перловкой, добавьте сахар, лимонный сок, зелень, оливковое масло, соль и перец по вкусу. Все перемешайте.

5. Разложите по тарелкам, сверху посыпьте кукурузой.



Совет

Замочите перловку в теплой воде на ночь. Это позволит значительно сократить время варки.

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