



Салат тосканский с козьим сыром



Ингредиенты

◦ Красная фасоль	1 банка (400г)
◦ Перец	по вкусу
◦ Чеснок	3 зубчика
◦ Базилик	1 веточка
◦ Руккола	100 г
◦ Сок лимона	по вкусу
◦ Лук красный	1 шт.
◦ Масло оливковое	4 ст. л.
◦ Сыр козий (мягкий)	200 г
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:



25 мин



6 порции



193 ккал

1. Слить жидкость из банки красной фасоли.

2. Лук и чеснок очистить, лук нарезать тонкими полукольцами, чеснок раздавить.

3. Рукколу и базилик вымыть и обсушить. Рукколу нарвать руками, листочки базилика снять с веточки и нарезать полосками.

4. Взбить в маленькой миске сыр с оливковым маслом, соком лимона, чесноком и перцем. Если нужно, посолить.

5. Соединить в миске фасоль, лук и рукколу. Полить заправкой и посыпать базиликом.



Совет

Для того чтобы базилик не потемнел, лучше всего листья сильно не приминать и резать небольшими порциями, не придавливая сильно ножом.

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