Белковый салат с говядиной и фасолью

На 100 грамм:
Калорийность: **165,64 ккал.**
Белки: **10,61 г.**
Жиры: **10,79 г.**
Углеводы: **7 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/belkovyj-salat-s-govyadinoj-i-fasolyu/

Ингредиенты:
- 1 банка красной фасоли
- 200-250 г нежирной отварной говядины
- 1 средняя красная луковица
- 1 красный болгарский перец
- половинка острого перца
- 2-3 зубчика чеснока
- 50 г грецких орехов
- средний пучок кинзы
- молотый черный перец

Для заправки:
оливковое масло и винный уксус

Приготовление:
Лук режем тонкими полукольцами. Если лук "домашний" - сочный и острый, то лучше его порезать и опустить на 2 минуты в горячую воду, иначе вкус лука забьет всё остальное в салате.
Из болгарского перца удаляем семена и режем соломкой.
Мясо режем кубиками. Из острого перца также аккуратно удаляем семена и мелко-мелко рубим.
Чеснок можно порубить или пропустить через чеснокодавилку.
Из банки фасоли сливаем воду и промываем её.
Добавляем лук, говядину, перцы, чеснок, порезанную кинзу, обжаренные и мелко

порубленные грецкие орехи.
Солим, добавляем черный перец - по вкусу.
Заправку делаем из 4-5 столовых ложек оливкового масла и 1 столовой ложки винного уксуса.
Заправляем. Перемешиваем.