

# Салат из фасоли с апельсиновой заправкой



На 100 грамм:  
Калорийность: **135.6 ккал.**  
Белки: **5.48 г.**  
Жиры: **7.1 г.**  
Углеводы: **12.37 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-fasoli-s-apelsinovej-zapravkoj/>

## Ингредиенты:

- 1 банка (400 г) красной фасоли
- 1 банка (420 г) белой фасоли лима
- средний пучок кинзы

для заправки:

- 1 апельсин
- 1 зубчик чеснока
- маленький пучок зеленого лука
- 4 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»
- по щепотке сушеного орегано и базилика
- соль, свежемолотый черный перец

## Приготовление:

Для заправки мелко нарезать белую часть зеленого лука, чеснок измельчить. С апельсина снять теркой цедру, выжать сок. Положить сок и цедру, лук и чеснок в блендер, добавить остальные ингредиенты заправки. Взбивать до однородности, 1 мин.

Оба вида фасоли откинуть на дуршлаг, промыть кипяченой водой, обсушить, переложить в миску. Добавить мелко нарезанные перья лука (оставшуюся зеленую часть), влить заправку, перемешать, поставить в холодильник на 30 мин.

Перед подачей добавить снятые со стеблей листья кинзы, еще раз перемешать.