

Салат «Тбилиси»



На 100 грамм:
Калорийность: **145 ккал.**
Белки: **9,7 г.**
Жиры: **7,5 г.**
Углеводы: **10,1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-tbilisi/>

Ингредиенты:

- 1 банка красной фасоли
- 200-250 грамм отварной говядины (берем нежирный кусочек весом грамм 300, отвариваем в подсоленной воде час-полтора)
- 1 средняя красная луковица
- 1 красный болгарский перец
- половинка острого перца
- 2-3 зубчика чеснока
- 50 грамм грецких орехов
- средний пучок кинзы
- молотый черный перец
- хмели-сунели

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.

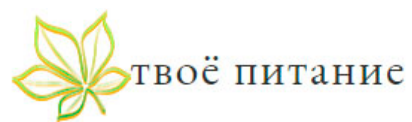
Из болгарского перца удаляем семена и режем соломкой.

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 и хмели-сунели - по вкусу.

Заправку делаем из 4-5 столовых ложек оливкового масла и 1 столовой ложки винного уксуса.



твое питание

Заправляем. Перемешиваем.

www.yournutrition.ru