

# Salată de Fasole | Rețete de slăbit | Rețete cu Fasole



## Salată de Fasole | Rețete de slăbit | Rețete cu Fasole



Această rețetă de salată de fasole este o variantă crudă și rapidă a tradiționalei fasole iahnie. Combină gustul proaspăt al legumelor cu proteinele din fasole și mozzarella, creând o masă sățioasă și sănătoasă. Ideală pentru un prânz sau o cină ușoară.

- 250-300 g fasole fiartă sau de la conservă
- 2 roșii medii
- 1/2 leg. pătrunjel
- 1/2 leg. mărar
- 1 ardei gras sau Kapia
- 1 morcov mediu
- 1 ceapă mică
- 2-3 "opțional" ciuperci champignon
- zeamă de lămâie sau oțet de mere, după gust

▪ 2-3 linguri de ulei de măsline

1. Dacă folosiți fasole din conservă, clătiți-o bine. Dacă o fierbeți, asigurați-vă că este gătită dinainte.
2. Tăiați ceapa sau șalota, ardeiul și morcovul. Dați morcovul pe răzătoare. Tăiați roșiile și adăugați-le în bol.



3. Tocați mărarul și pătrunjelul și adăugați-le peste legume.
4. Mărunțiți ciupercile uscate și adăugați-le în amestec.
5. Stoarceți zeama de lămâie și amestecați-o cu ulei de măsline, sare, piper și boia de ardei. Ajustați gustul după preferințe.



6. Combinați toate ingredientele într-un bol mare și amestecați bine.

