

Sałatka z bobem



Składniki

500 g bobu
1 szklanka drobnej kaszy
bulgur lub kuskusu
2 pomidory
1 ogórek
1 mała czerwona cebula
1 pęczek mięty
2 duże pęczki natki
pietruszki
1/2 szklanki oliwy z oliwek
1 ząbek czosnku
Sok z 1/2 cytryny
1/2 łyżeczki soli

Opis wykonania

Bób ma znacznie więcej zastosowań niż tylko podjadanie całych, ugotowanych na miękko fasolek.

Sprawdza się świetnie jako składnik wielu dań. Tym razem występuje w kolorowej, letniej sałatce w towarzystwie pomidorów, ogórka, kaszy kuskus i sporej porcji zieleniny.

[photo id="461"]

Opis przygotowania:

Bób dokładnie opłucz. Następnie umieść go w garnku i zalej wodą. Dodaj łyżeczkę soli. Gotuj pod przykryciem ok. 15 minut, aż bób będzie al dente. Po ugotowaniu odcedź, przestudź i obierz.

Przygotuj dressing. Do miseczki dodaj oliwę z oliwek, świeżo wyciśnięty sok z cytryny, przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku i sól.

Kaszę zalej wrzątkiem, odstaw pod przykryciem, aż napęcznieje. Ogórka i pomidory umyj, pokrój w małą kostkę.

Cebulę obierz i posiekaj w drobną kostkę.

Miętę i natkę pietruszki opłucz, osusz i posiekaj.

Wszystkie składniki: kaszę, pomidory, ogórka, cebulę, bób oraz zieleninę umieść w misce i wymieszaj.

Dodaj wcześniej przygotowany dressing i jeszcze raz dokładnie wymieszaj.

[photo id="462"]