

Блюдо замечательно тем, что над ним можно экспериментировать сколько душе угодно. Здесь главное соблюдать последовательность: сначала готовим те ингредиенты, которые требуют дольше обработки, постепенно добавляя овощи, которые готовятся быстро. В общем-то, получается овощное рагу, но какое-то особенное. Возможно свою роль играют соус и приправы. Но не важно - главное, что салат из цветной капусты и фасоли приготовить стоит, однозначно.



Вкусный салат из цветной капусты

цветная капуста - 200 г

красная фасоль (можно свежую, можно консервированную) - 100 г

помидор - 2 шт.

репчатый лук - 1-2 головки

морковь - 1 шт.

сладкий перец - 1 шт.

приправы: соль, красный молотый перец, кумин, кориандр, куркума, чеснок

подсолнечное масло - зелень.

Как приготовить салат из цветной капусты и фасоли

Первым делом обращаем внимание на фасоль, если решили использовать в этом блюде именно сырую, а не консервированную. Сырую фасоль нужно приготовить заблаговременно: её нужно помыть и замочить в большом количестве воды на ночь. Затем отварить до готовности. Я обычно добавляю половину стакана холодной воды после 10-15 минут варки фасоли - так она быстрее приготовится. А еще солить её нужно в самом конце, иначе её кожурка вся потрескается. Ну и быстрее всего варить фасоль в мультиварке)))

Цветную капусту разобрала на соцветия и отварила совсем чуток - буквально три минуты. За это время она вроде и мягче станет, и в то же время не разварится. Затем на дуршлаг её, чтобы водичка убежала.



Стручок сладкого перца очищаем от семян и мелко рубим. Всё - основные ингредиенты готовы, осталась заправка.

Заправка для вкусного салата

Помидорки, головка репчатого лука и морковь - все моем и нарезаем на кубики.



На сковороде обжариваем наши овощи, в конце добавляем приправы по вкусу. Если в списке ингредиентов есть приправы, которыми вы не пользовались раньше - тогда будьте осторожны, они ведь могут вам и не понравиться. В итоге должна получиться вот такая ароматная заправка:



Все подготовленные ингредиенты соединяем в большой чаше. И зелень! Обязательно зелень, какая есть - листья салата, перья зеленого лука, петрушка. Аккуратно перемешиваем, даём блюду немного настояться и подаем его к столу. Ароматно и вкусно, ярко и необычно. Салат из цветной капусты и фасоли занял достойное место на нашем столе. И не забываем про эксперимент))) Сюда можно положить спаржу, зеленый горошек или даже тыкву!



Приятного аппетита вашей дружной компании!

Copyright © by [Бирмама](#)

Копирование материалов запрещено