

РЕЦЕПТ ДНЯ 

Insalata di fagioli



Время приготовления: **20 минут**

Порций: **3 человек**

Ингредиенты

- 400 гр. консервированной фасоли
- 100 гр. помидоров черри
- 100 гр. шампиньонов
- 50 гр. рукколы
- 40 гр. тертого пармезана
- 1 ст. ложка тыквенных семечек
- 1 ст. ложка семечек подсолнуха
- оливковое масло
- бальзамический уксус
- соль

Приготовление

1. В миску для салата, выкладываем фасоль. Солим по вкусу.
2. Шампиньоны нарезаем вдоль, на тонкие ломтики. Помидоры черри нарезаем пополам.
3. На сковороде обжариваем семечки , 5-7 минут, помешивая.
4. В миску с фасолью, добавляем грибы, помидоры, рукколу, микс из семечек и крупно натертый пармезан.
5. Заправляем салат оливковым маслом с добавлением бальзамического уксуса. Хорошо перемешиваем.


Советы

Салат идеально подходит в летний период.

В рецепте, пармезан можно заменить любым зрелым твердым сыром.

Вместо бальзамического уксуса, можно использовать яблочный уксус или любой другой.

Приятного аппетита! 😊

 [Insalata di fagioli ... la ricetta perfetta p...](#)