

Salată de ardei Kapia cu năut, rețetă pentru dietă, rețetă de post (Vegană)



Salată de ardei Kapia cu năut, rețetă pentru dietă, rețetă de post (Vegană)



Salată cu ardei Kapia și năut, rețetă potrivită pentru dietă, o rețetă bună și pentru zilele de post, sau dacă ești vegan, să te poți bucura de ceva rapid, delicios și plin de bunătăți. O salată rapidă, o salată ce își merită locul în caietul cu rețete. Această salată este o explozie de arome și culori, perfectă pentru a vă satisface pofta într-un mod sănătos. Ardeii Kapia copti și dulci se combină minunat cu năutul bogat în proteine, iar dressingul de lămâie adaugă o notă de prospețime. Frunzele de pătrunjel aduc un gust verde și o textură crocantă care completează armonios rețeta.

- 2 conserve năut fiert
- 1 ceapă medie
- 5 fire ceapă verde
- 3-4 castraveți la oțet
- 300 g ardei copt la borcan

- 1/2 legătură mărar
- 1/2 legătură pătrunjel
- 70 ml ulei de măsline
- 1/2 linguriță sare
- 2 linguri sirop de rodie

1. Clătiți bine năutul pentru a îndepărta zeama din conservă. Nu este necesar să folosiți zeama din conservă.

2. Tocați ceapa, castraveții murați la oțet și ardeiul capia copt pus la borcan în bucăți potrivite. Puteți tăia ardeiul în cubulețe sau fâșii, după preferință.



3. Tocați fin mărarul și pătrunjelul.

4. Într-un bol încăpător, amestecați năutul scurs, ceapa tocată, castraveții, ardeiul capia, mărarul și pătrunjelul tocate.



5. Adăugați uleiul de măsline și amestecați bine pentru a distribui uniform aromele.

6. Adăugați sare după gust și amestecați din nou. Puteți începe cu o cantitate mai mică de sare și să adăugați mai multă dacă este necesar.

7. Turnați siropul de rodie peste salată și amestecați pentru a adăuga o notă dulce și acidă.



8. Stoarceți zeama de la jumătatea de lămâie și adăugați-o în bol. Gustați și adăugați mai multă lămâie dacă doriți un gust mai acid.

9. Amestecați bine toate ingredientele pentru a combina aromele și a uniformiza salata.

10. Lăsați salata să se odihnească timp de aproximativ 15-30 de minute înainte de servire, astfel încât aromele să se amestece și să se intensifice.

