

Salată de fasole cu ciuperci – Un mix de arome și texturi care te va cuceri pe loc



Salată de fasole cu ciuperci



Această salată este ideală pentru prânzuri rapide sau cine ușoare, oferind un mix de arome și texturi care vă va cuceri pe loc! O salată **hrănitoare, plină de proteine și arome**, perfectă pentru o masă **sănătoasă și satisfăcătoare**. Așadar, dacă sunteți în căutarea unei **rețete rapide, sănătoase și delicioase**, încercați **Salata de fasole cu ciuperci**.

Ingrediente sunt mai jos în descriere, iar rețeta pas cu pas este prezentată în video.

Ingrediente pentru Salată de fasole cu ciuperci:

- 2 conserve fasole fiartă
- 2 conserve ciuperci Champignon/Pleurotus etc.
- 50-60 g roșii deshidratate
- 2 tije țelină apio
- 1 ardei iute
- 7 fire ceapă verde

- 250 g ardei kapia copti
- 1/2 legătură mărar
- 1 vârf linguriță sare
- 1 vârf linguriță piper

Dressing:

- 4 linguri iaurt grecesc
- 1 lingură muștar dijon
- zeama de la o lămâie
- 80-100 ml ulei de măsline

Pentru varianta de post, dressingul se face cu maioneză vegetală sau doar cu ulei.

1. Tăiați roșiile deshidratate în fâșii subțiri și ardeiul capia copt în fâșii scurte. Dacă folosiți roșii cherry, tăiați-le în jumătăți.
2. Feliați subțire tijele de țelină apio și ceapa verde.
3. Dacă folosiți ardei iute, curățați-l de semințe și tocați-l mărunt.
4. Clătiți ciupercile din conservă și, dacă sunt mari, tăiați-le în felii mai mici.
5. Într-un bol mare, combinați fasolea fiartă, ardeiul capia, roșiile deshidratate, țelina apio, ceapa verde și ciupercile.
6. Adăugați mărarul tocat mărunt și ardeiul iute, dacă folosiți.
7. Într-un bol mic, amestecați iaurtul grecesc cu muștarul Dijon și zeama de lămâie.
8. Adăugați uleiul de măsline treptat, amestecând continuu pentru a obține un dressing cremos.
9. Potrivți de sare și piper, după gust.
10. Turnați dressingul peste ingredientele din bol și amestecați ușor, astfel încât toate legumele să fie bine acoperite.
11. Lăsați salata la frigider timp de 15-20 de minute

înainte de servire, pentru a permite aromelor să se combine.

12. Serviți salata rece, alături de pâine prăjită sau ca garnitură la un fel principal.
13. Este perfectă pentru un prânz ușor sau după un antrenament intens, fiind bogată în proteine și nutrienți.

Ponturi:

1. Pentru o variantă vegană, înlocuiți iaurtul cu maioneză vegană.
2. Dacă preferați, adăugați semințe de floarea-soarelui prăjite sau nuci pentru un plus de crocant.