

Salată de fasole cu leurdă – Cea Mai Bună Salată De Sezon



Salată de fasole cu leurdă



Astăzi îți propun o **salată rapidă, colorată și plină de gust**: fasole albă cu leurdă și sfeclă. Ideală pentru post, detox sau un prânz sănătos!

Combinăția de **fasole cremoasă, sfeclă dulce și leurdă aromată** aduce nu doar savoare, ci și beneficii pentru organism. Ingredientele sunt mai jos în descriere, iar rețeta pas cu pas este prezentată în video.

- 2 conserve fasole albă fiartă
- 300 g sfeclă roșie
- 1/2 castravete fabio
- 1 ceapă medie
- 2 legături leurdă
- 2 lingurițe pastă de hrean
- 15 ml oțet de mere
- 5 g zahăr
- 5 g sare

1. Rade pe răzătoarea mare 300 g sfeclă roșie (sau 4 bucăți

medii). Poți folosi sfeclă coaptă ambalată. Dacă ai sfeclă cu hrean rămasă de la sărbători, o poți încorpora.

2. Rade pe aceeași răzătoare mare o jumătate de castravete Fabio.
3. Adaugă 5 g zahăr și 5 g sare.
4. Adaugă 15 ml oțet de mere (9°) și 2 lingurițe pastă de hrean (poți folosi și hrean ras dacă nu ai pastă).
5. Adaugă 2 conserve de fasole albă (sau roșie, după preferință), clătite în apă rece.
6. Amestecă ușor toate ingredientele (nu zdrobi fasolea).
7. Spală bine 2 legături de leurdă. Îndepărtează codițele, toacă tulpinile mai subțire și frunzele mai grosier. Adaugă-le în salată.
8. Taie o ceapă medie în felii foarte subțiri (sau poți folosi ceapă verde) și adaug-o peste salată.
9. Adaugă piper proaspăt râșnit, după gust.
10. Adaugă un ulei de măsline extravirgin de calitate (câteva picături, după gust).
11. Amestecă bine salata, gustă și potrivește de sare, piper, acru și dulce, după preferință.
12. Servește salata proaspăt preparată. Este crocantă, dulce-acrișoară, echilibrată și plină de vitamine.