

Салат из фасоли с яблочным майонезом

Рецепт привлек постным яблочным соусом. Собственно из-за него и публикую “на будущее”. Салат из фасоли с яблочным майонезом



#пища #салат #фасоль #яблоко #food #salad #beans #apple

Салат из фасоли с яблочным майонезом. Ингредиенты:

Для салата:

Фасоль красная (отварная) – 1 стакан (объем 250 мл)

Пекинская капуста – 1/4 кочана (можно больше на ваш вкус)

Хлеб – 3-4 ломтика
Зеленый лук – 1 небольшой пучок
Соль – по вкусу

Для майонеза:

Яблоки – 2 шт.
Вода – 50 мл
Уксус яблочный – 1 ст.л.
Горчица (сухая) – 2 ч.л.
Масло оливковое – 100 мл
Соль – 1 ч.л. (без горки)
Сахар – 1 ч.л.
Перец белый молотый – по вкусу

Салат из фасоли с яблочным майонезом. Приготовление:

Из 3-4-х ломтиков хлеба (я взяла белый) сделать сухарики – с хлеба срезать корку, нарезать кубиками и подсушить в духовке.

Салат из фасоли с яблочным майонезом

В миске соединить нарезанную пекинскую капусту, отварную фасоль и сухарики.

Для майонеза – яблоки очистить от кожуры и семян. Затем нарезать произвольными не очень крупными кусочками. Сложить яблоки в сотейник, влить 50 мл воды, добавить сахар и уксус. Поставить сотейник на огонь и тушить (на минимальном огне) до мягкости яблок. Тушить надо до такого состояния, чтобы яблоки можно было ложкой легко размять в пюре. Во время тушения яблоки надо периодически помешивать.

Готовые яблоки остудить, выложить в чашу блендера и взбить. Затем добавить соль, сухую горчицу, белый молотый перец и снова слегка взбить. Далее, продолжая взбивать, частями, постепенно добавлять масло. Яблочный постный майонез готов. Перед использованием его лучше охладить, поставив на некоторое

время в холодильник.

Заправить салат яблочным майонезом.

Источник

Лепёшки с фасолью. Постный вариант арабских ламоджо (лепешек с мясом)... Хм, сколько раз убеждался в том, что кулинария – искусство приготовить что-нибудь из того, что есть под рукой. Дэшхолэпс (суп с фасолью и орехами). А вот кому супу. Супу фасолевого, острого, адыгейского... Вкусного...

Черная фасоль с гранатовым соусом. Люблю бобовые. И пусть некоторые насмеются про «музыкальность» блюд, они очень сытные вкусные. Опять же таки – гранат.

Я в Моём мире, Одноклассниках, Фейсбуке, Вконтакте, Твиттере, Гуглоплюсе, Инстаграме.