

Salát z vařených bílých fazolí

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Petržel 2 hrst
- Bobkový list 2 ks
- Červená cibule 1 ks
- Bílé fazole 200 g
- Nakládaná chilli paprička 1 ks
- Pepř, sůl 1 špetka
- Ledový salát 1 ks
- Citrón 1 ks
- Olivový olej 1 dl
- Drcený kmín 1 špetka

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Bílé fazole vypereme a namočíme do studené vody alespoň na 4 hodiny. Potom je osolíme, přidáme bobkový list a ve stejné vodě uvaříme doměkka. Hotové fazole scedíme, odstraníme bobkový list a necháme v cedníku okapat a vychladnout.

Nakládané chilli papričky zbavíme jadérek a nakrájíme nahrubo. Cibuli oloupeme a nakrájíme na malé kousky. Petrželovou nať omyjeme a usekáme.

Zálivka: Z citronu vymačkáme šťávu, kterou smícháme s olivovým olejem a ochutíme pepřem, kmínem a solí.

Vychladlé fazolky promícháme s cibulí, chilli papričkami, petrželkou a zálivkou. Podle potřeby osolíme a necháme 20 minut rozležet v chladu.

Salát z bílých fazolí servírujeme na listech ledového salátu a podáváme k masitým pokrmům nebo samostatně s pečivem.