Салат фасолевый

OsThemes · 22.02.2024



Время готовки

40 минут

Сложность

Легко

Серверовка

4

Описание

Фасолевый салат обладает множеством полезных свойств для нашего здоровья. В первую очередь, этот закусочный блюдо богат белком, благодаря содержанию фасоли. Кроме того, он представляет собой хороший источник витаминов и минералов, таких как витамин K, витамин B6 и железо. Фасолевый салат также содержит антиоксиданты, которые помогают защитить наши клетки от повреждений свободных радикалов. В целом, этот салат является удобным и вкусным способом включения полезных компонентов в нашу ежедневную диету.

Ингредиенты

- 3 кг помидоров
- 1,4 кг фасоли
- 1 кг лука репчатого
- 1 кг сладкого перца
- 2 ст.л. томатной пасты
- 0,5 л растительного масла
- 300 г сахара
- 2 ст.л. соли

Способ приготовления

1. Фасоль замочить на сутки.
2. Помидоры нарезать дольками, лук — полукольцами, перец — соломкой.
3. Соединить фасоль с овощами, добавить пасту, масло, сахар и соль и варить час.
4. Разложить в стерилизованные банки, закатать, укутать.