



Шпанска Салата со Наут

Наутот е одлична здрава состојка... содржи малку масти и има низок индекс на глукоза, што значи дека енергијата ја ослободува бавно и заситува подолго време... Овде го комбинираме со ОДЛИЧНИ вкусови и ќе добиеме едноставен летен ручек.



Состојки:

- 150 грама наут
- 2-3 цели печени црвени пиперки
- 1 главица црвен кромид
- 2 мали домати
- 100 грама сечкани колбаси
- половина лимон
- грст свежо нане
- сол и бибер
- маслиново масло

Чекор 1

Прво треба да го оставиме сировиот наут да отстои во вода... Најдобро е ако отстои преку ноќ, а тоа го смалува и времето на подготовка... Наутот треба двојно да нарасне пред да го вариме 1 час.

Чекор 2

Ставете го наутот во зовриена вода и варете го околу 1 час... Во водата ставете маслиново масло и сол.

Чекор 3

Време е за сечкање: Прво исечкајте го колбасот... Ние користиме убав црвен колбас со силен вкус кој подоцна ќе го испржиме за да ослободи дел од маснотијата и зачините.

Следни земете ги слатките печени црвени пиперки... Исечкајте ги на ленти. По нив и доматиите. Потоа и црвениот кромид.

На крај исечкајте го свежото нане... Не морате да ставате нане, но тоа убаво го дополнува целото јадење.

Чекор 4

Загрејте малку масло во мала тава за пржење и пропржете го исечканиот колбас... Колбасот не го готвиме, туку само ослободуваме дел од неговите маснотии и зачини кои подоцна ќе ја зачинат салатата и ќе делуваат како прелив.

Тргнете го од огнот по неколку минути.



Чекор 5

Кога наутот ќе се свари и додека сеуште е топол, исцедете го, ставете ги сите состојки заедно и добро измешајте... На готовата смеса додадете и малку лимонев сок и спремни сме за сервирање.

Чекор 6

Време е за сервирање: Едноставно ставете од салатата во чиста бела чинија и ручекот е готов!

Совет

Ова јадење е здраво, но толку вкусно што нема да престанете да го јадете додека не се заситите... Комбинацијата на вкусови е класична Шпанија...

Потрудете се да го изберете вистинскиот вид на колбас, затоа што вкусот на месото е тоа што ова јадење ќе го направи успешно или неуспешно.

Користени производи:



Касерола



Тава за пржење



Ти благодариме што си дел од МоиРецепти заедницата.
Испрати го твојот омилен рецепт на www.moirecepti.mk