Квасолевий салат з помідоринами

Сезонний, корисний, поживний та дієтичний салат, джерело клітковини та вітамінів.

Квасолевий салат з помідоринами доволі легко та швидко готується з різноманітної приготовленої квасолі та різних томатів.
Тут можна бути креативним і додавати інші овочі, бобові, пряні трави чи листя розмаїтого салату.

Особливо квасолевий салат полюбляють німці. різновиди таких салатів також популярні у східній Європі та Америці.

- 300 г дрібної білої квасолі
- 300 г кольорової дрібної квасолі
- 300 г різноманітних дрібних помідорин
- 1 авокадо
- 1 синя цибулина
- сік лимона
- дрібка цукру
- 100 мл оливкової олії
- 1 столова ложка січеної петрушки
- сіль, перець

Уже готову варену квасолю відцідити, промити під проточною водою та залишити щоб стекла на декілька хвилин.
Цибулю нарізати скибками покласти у салатницю, посолити, поцукрувати збризнути соком з половини лимона щоб маринувалася.
Помідори помити й розрізати навпіл, посікти петрушку.
До цибулі додати добре зціджену квасолю, помідори, петрушку та усе приправити сіллю, перцем і олією.



















