

# Греческий салат с нутом и фетой



0 ч 20 мин



6 порции



11 ингредиенты

## ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Калорийность:	281 Ккал
Белки:	10.9 грамм
Жиры:	16.7 грамм
Углеводы:	18.8 грамм

# Ингредиенты

Категории: [Салаты](#), [Греческий салат](#)

Ингредиент	Кол-во
Консервированный нут	2 банки
Соль	по вкусу
Сыр фета	150 г
Греческие маслины	180 г
Огурцы	2 штуки
Помидоры черри	250 г
Чеснок	2 зубчика
Лимонный сок	2 ст. л.
Итальянская салатная заправка	1/3; стакана
Сладкий красный лук	1 головка
Перец черный молотый	по вкусу

# Инструкция

1. Слить воду из банок с нутом. Вы можете использовать сухой нут, предварительно отварив его до готовности, но не разваривая его.
2. Небольшую головку сладкого красного лука нарезать. Залить в небольшой пиале соком лимона и дать постоять несколько минут, пока Вы подготавливаете все остальные ингредиенты.
3. Огурцы нарезать кубиками.
4. Помидоры черри нарезать пополам.
5. Из маслин удалить косточки, если имеются таковые. Нарезать.
6. Чеснок (по желанию) измельчить.
7. Любимую итальянскую заправку для салата сдобрить свежим молотым перцем, добавить измельченный чеснок, если Вы желаете более пикантный вариант салата.
8. В большой миске соединяем все ингредиенты, включая лук с соком лимона, но за исключением сыра фета. Солим и отправляем салат в холодильник на пару часов, чтобы охладился и пропитался соками.
9. Перед подачей перемешиваем и украшаем растертым сыром фета.