

Sałatka fasolowa

Składniki	Przepis
<ul style="list-style-type: none">✦ pół szklanki czarnej fasoli (albo fasoli kidney)✦ pół szklanki małej białej fasoli✦ pół szklanki soi✦ pół szklanki fasoli kolorowej drobnoziarnistej✦ puszka zielonego groszku✦ 5 ogórków konserwowych✦ strąk czerwonej papryki✦ puszka kukurydzy✦ 3/4 woreczka ryżu✦ 5 grubszych plastrów sera żółtego✦ 1 jabłko✦ pół łyżeczki suszonej pietruszki albo posiekana świeża✦ 2 czubate łyżki majonezu✦ sól, pieprz, ostra papryka✦ łyżeczka musztardy	<p>Fasole i soję namoczyć na noc w wodzie w oddzielnych garnuszkach. Następnego dnia ugotować każdą osobno w świeżej wodzie do miękkości, soląc pod koniec. Ugotować ryż na sypko. Ostudzić. Pokroić paprykę, jabłko, ogórki i ser w niedużą kostkę.</p> <p>Wszystkie składniki wymieszać, dodać majonez, musztardę i przyprawy. Schłodzić w lodówce.</p> <p>Ja lubię tę sałatkę na ostro.</p> <p>Jeśli nie macie czarnej fasoli, zastąpcie ją puszkową czerwoną fasolą kidney. Białą fasolę też można użyć z puszki. Lenistwo podpowiada mi, żeby wziąć też zieloną fasolkę z puszki i soczewicę gotowaną z woreczka zamiast soi. Chodzi po prostu o to, żeby sałatka składała się z jak największej ilości fasolek, a jakich - to już musicie sami wybrać, które lubicie najbardziej.</p>