

Nohutlu Peynirli Salata

Peynirli, otlu ve sebzele taze Türk nohut salatası. 5 dakikada hazır sağlıklı Akdeniz tarifi. Öğle veya akşam yemeği için mükemmel.

5 min

HAZIRLIK

5 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 1 kırmızı soğan
- 1 domates
- 1 limon
- 2 bardak haşlanmış nohut
- 6 dal nane
- 2 dal reyhan
- 3.5 ons yağlı beyaz peynir
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 0 tuz

Yapılışı

1

Sosu hazırlayın

1 kırmızı soğanı ince ince doğrayın ve küçük bir kaseye alın. 3 yemek kaşığı zeytinyağı, 2 yemek kaşığı limon suyu ve 1/2 çay kaşığı tuz ekleyin. Çırparak karıştırın ve soğanın keskinliğini yumuşatmak için 10 dakika bekletin.

2 Nohutları hazırlayın

2 su bardağı nohutun suyunu süzün ve su berraklaşana kadar soğuk akan su altında durulayın. Kağıt havluyla kurulayın ve büyük bir karıştırma kasesine alın.

3 Peynir ve otları ekleyin

100 gr beyaz peyniri lokma büyüklüğünde parçalara ufalayın ve nohutlara ekleyin. 6 dal taze maydanozu ve 2 dal taze naneyi saplarını tamamen çıkararak ince ince doğrayın. Doğranmış otları kaseye ekleyin.

4 Add tomatoes

2 orta boy domatesi sert sap uçlarını çıkararak 1,5 cm'lik dilimler halinde kesin. Domates dilimlerini salata karışımına ekleyin.

5 Sosla karıştırın ve servis edin

Soğanlı sosu salata malzemelerinin üzerine dökün. Büyük bir kaşık kullanarak peyniri fazla parçalamamaya dikkat ederek her şeyi nazikçe harmanlayın. Tadına bakın ve gerektiğinde ek tuz ve karabiber ile baharatı ayarlayın. Oda sıcaklığında hemen servis edin.

Besin Değerleri

545

KALORI

24g

PROTEIN

45g

KARBONHIDRAT

21g

YAĞ

12g

LİF

8g

ŞEKER

307mg

SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Konserve nohutları her zaman soğuk su altında iyice durulayın, fazla tuzunu gidermek ve lezzet ile dokusunu iyileştirmek için.

En iyi sunum ve her lokmada eşit lezzet dağılımı için tüm sebzeleri eşit boyutlarda doğrayın.

Mümkün olduğunca taze otlar kullanın - parlak yeşil ve aromatik olmalılar. Daha fazla lezzet çıkarmak için nane yapraklarını doğramadan önce hafifçe ezin.

Önce sosu ayrı olarak hazırlayın ve kırmızı soğanları sosun içinde marine edin, böylece keskinliği yumuşar ve daha derin lezzetler gelişir.

Salata hazırlandıktan sonra fazla karıştırmayın - nazikçe harmanlama nohutların ve peynir parçalarının bütünlüğünü korur.

Servis etmeden hemen önce tatmalı ve baharatı ayarlamalısınız, çünkü peynirin tuzu extra tuz eklemeye gerek kalmayacak kadar yeterli olabilir.

En iyi sonuç için, eğer buzdolabında beklediysen servis etmeden önce salatayı oda sıcaklığına getirin, çünkü lezzetler buz gibi soğukken daha az belirgindir.

Ekstra Akdeniz lezzet derinliği için sosun içine bir tutam toz kimyon veya kuru kekik ekleyin.