

# Салат из авокадо с бобами и виноградом

Общее время 25 мин 20 мин Время подготовки 5 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):  
2 892 кДж / 691 ккал

Жиры: **44,3 г** Белки: **22,5 г**  
Углеводы: **65 г**

## ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

300 г	плоских бобов фава
1	авокадо
300 г	красного винограда
50 г	грецких орехов
100 г	салата-латука
0,5 пучка	свежей мяты
1 пучок	петрушки
2	веточки свежего орегано
1	зубчик чеснока
0,5	перца чили
3 ст. л.	оливкового масла
2 ст. л.	<u>безглютенового соевого соуса Tamari Kikkoman</u>
1 ст. л.	яблочного уксуса

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

### Шаг 1

**300 г** плоских бобов фава - **1** авокадо  
Сварите бобы до мягкости, но чтобы они остались упругими, затем снимите кожицу. Нарезьте авокадо.

### Шаг 2

**300 г** красного винограда - **50 г** грецких орехов - **100 г** салата-латука - **0,5 пучка** свежей мяты - **0,5 пучка** петрушки - **1** веточка свежего орегано  
В миске смешайте авокадо, бобы, виноград, грецкие орехи, салат-латук и зелень.

### Шаг 3

**1** зубчик чеснока - **0,5** перца чили - **0,5 пучка** петрушки - **1** веточка свежего орегано - **3 ст. л.** оливкового масла - **2 ст. л.** безглютенового соевого соуса Tamari Kikkoman - **1 ст. л.** яблочного уксуса  
Мелко нарежьте чеснок, перец чили и зелень. Смешайте с оливковым маслом, безглютеновым соевым соусом Kikkoman и яблочным уксусом. Полейте салат получившимся соусом чимичурри.