

# Салат из веганского «тунца»

Общее время 15 мин 15 мин Время подготовки

Пищевая ценность (на порцию):  
**650 кДж / 155 ккал**

Жиры: **5,9 г** Белки: **7,4 г**  
Углеводы: **15,7 г**

## ИНГРЕДИЕНТ

### Ы

4 порции

1	банка гороха нут
1	маленькая головка красного репчатого лука
0,5	красного сладкого перца
2 ст. л.	тахина (кунжутной пасты)
2 ст. л.	каперсов
2 ст. л.	Соевый соус натурального брожения Kikkoman
1 ст. л.	молотой копченой паприки
2 ст. л.	порезанного лука- резанца

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

### Шаг 1

Промыть горох нут, дать стечь жидкости.  
Репчатый лук и перец очистить, помыть и мелко порезать.

### Шаг 2

Нут раздавить вилкой и смешать с луком,  
перцем, тахином и каперсами. Приправить  
соевым соусом, паприкой и 1 ст. л. ложкой  
порезанного лука-резанца.

### Шаг 3

Украсить салат оставшимся луком-резанцем и  
подать на стол с тостами, помидорами и  
кольцами лука по желанию.