

Юго-западный салат с фасолью и кукурузой

10 порций

Вам понадобится:

- 1 средний болгарский перец
- 1 маленькая красная луковица
- 2 банки (15½ унции) фасоли Black-eyed peas
- 1 банка кукурузы без соли
- 3 столовые ложки масла канолы или растительного масла
- 2 столовые ложки уксуса
- 1 чайная ложка тмина
- ¼ чайной ложки соли
- ½ чайной ложки молотого черного перца

Дополнительные ингредиенты:

- ¼ стакана свежих листьев кинзы



Приготовление

1. Болгарский перец промойте и нарежьте кубиками, удалив сердцевину и семена. Лук очистите, промойте и нарежьте кубиками.
2. Если используете, промойте и нарежьте листья кинзы.
3. Слейте жидкость на дуршлаг и промойте фасоль и кукурузу.
4. В большую миску добавьте перец, лук, фасоль, кукурузу, кинзу, если используете, и оставшиеся ингредиенты. Хорошо перемешайте.

Советы шеф-повара:

- Сушеная фасоль может быть дешевле консервированной. Если вы используете сушеную, то готовьте в соответствии с инструкциями на упаковке до мягкости. Слейте воду, промойте и добавьте в салат 3 стакана вареной фасоли. Позже используйте остатки в других рецептах.
- Попробуйте охладить салат. Подавайте со шпинатом или капустой.
- Используйте любой уксус, который у вас есть под рукой. Попробуйте бальзамический, яблочный, красный или белый винный уксус.
- При желании, используйте черную фасоль вместо Black-eyed peas.
- В сезон кукурузы используйте свежую.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

[facebook.com](https://www.facebook.com)

[/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed](https://www.facebook.com/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed)