



reteta-video.ro

Salata de Naut

Vara ne place sa ne rasfatam cu salate si nu numai vara! Asta pentru ca se prepara rapid, dar sunt in acelasi timp satioase. Una din preferatele noastre este **salata de naut**, o combinatie sanatoasa si gustoasa, pe cat de simplu de preparat, pe atat de simplu de mancat si savurat. Nautul este o leguminoasa minune, potrivit in dietele de slabit, deoarece ofera senzatia de satietate. Este foarte bogat in fibre si proteine, vitamine B6 si B9, acid folic, mangan, si minerale precum fier, fosfor, potasiu, calciu, magneziu, cupru si zinc. [Nautul](#) este foarte gustos si ajuta la reglarea nivelului zaharului din sange si a secretiei de insulina. Desi cele mai cunoscute retete culinare la care se foloseste nautul sunt [hummus](#) si [falafel](#), posibilitatile de a-l consuma sunt mult mai multe. **Salatele cu naut** sunt atat de consistente incat nu ai nevoie de carne alaturi de ele si sunt perfecte pentru o zi de post. Pentru vegetarieni sunt ideale pentru ca aduc o multitudine de arome. **Salata cu naut** preparata dupa aceasta reteta este plina de prospetime, data de menta si de busuioc, iar nautul zdrobit si bine condimentat ii confera consistenta. Pentru noi este si pachetul pentru serviciu, asta ca sa nu mai ajungem iar la iaurt si covrigi....Gata in numai cateva minute, **salata de naut cu branza feta** este o explozie de culoare, energizanta si irezistibila! Revigoranta si usor de pregatit poate fi servita in ea si alte arome, de la rosii uscate pana la bucati de piept de pui – depinde doar de imaginatia fiecaruia! Incercati-o si experimentati!

INGREDIENTE SALATA DE NAUT

400 g. de naut fiert si scurs
3 rosii spalate
o ceapa rosie curatata si spalata
200 g. de branza feta sau de telemea putin sarata
zeama stoarsa de la o lamaie
3 linguri cu ulei de masline
o mana cu frunze de menta spalate
o mana cu frunze de busuioc spalate
sare
piper proaspat macinat

MOD DE PREPARARE SALATA DE NAUT

PASUL 1

Pregatim aragazul si o tigaie in care punem nautul. Amestecam si il lasam sa se incalzeasca bine.

PASUL 2

Taiem ceapa rosie solzisori si o desfacem in feliute.

PASUL 3

Taiem rosiile in cubulete.

PASUL 4

Cand nautul s-a incalzit bine inchidem aragazul.

PASUL 5

Punem intr-un bol ceapa rosie si cuburile de rosie.

PASUL 6

Turnam zeama de lamaie si uleiul de masline si amestecam.

PASUL 7

Punem in salata jumatate din cantitatea de naut.

PASUL 8

Nautul ramas il punem intr-un alt bol si il zdrobim pana cand obtinem un piure.

PASUL 9

Rasturnam piureul de naut in bolul cu salata, pentru ca astfel aceasta va deveni cremoasa.

PASUL 10

Condimentam cu sare si piper proaspat macinat.

PASUL 11

Amestecam bine.

PASUL 12

Rupem deasupra frunzele de menta si pe cele de busuioc.

PASUL 13

Punem bucati de branza.

PASUL 14

Gustam si lasam salata sa se marineze putin.

PASUL 15

Servim la temperatura camerei.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Salata de Naut*.

POFTA BUNA!

SFAT:

In loc de naut la cutie, care este deja hidratat, puteti sa folositi si naut uscat. Acesta trebuie sa stea la inmuiat 10-12 ore inainte de a fi folosit, iar apoi trebuie fiert minim o jumatate de ora.