

Salát z avokáda a fazolí s hroznovým vínem

Celkový čas vaření **25 min.** 20 min. Doba přípravy **5 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
2.892 kJ / 691 kcal

Tuky: **44,3 g** Bílkoviny: **22,5 g**
Sacharidy: **65 g**

INGREDIENCE

2 Porce

300 g fazolí (bobů)
1 avokádo
300 g červeného hroznového
vína
50 g vlašských ořechů
100 g polníčku
0,5 svazku čerstvé máty
1 svazek čerstvé petrželky
2 snítky čerstvého oregana
1 stroužek česneku
0,5 čili papričky
3 polévkové olivového oleje
lžíce
2 polévkové Kikkoman Tamari
lžíce bezlepková sójová
omáčka
1 polévková jablečného octa
lžíce

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

300 g fazolí (bobů) - **1** avokádo

Fazole krátce povařte, aby byly měkké, ale stále pevné, a poté je oloupejte. Avokádo nakrájejte na plátky.

Krok 2

300 g červeného hroznového vína - **50 g** vlašských ořechů - **100 g** polníčku - **0,5 svazku** čerstvé máty - **0,5 svazku** čerstvé petrželky - **1** snítka čerstvého oregana

V míse smíchejte avokádo, fazole, hrozny, vlašské ořechy, polníček a bylinky.

Krok 3

1 stroužek česneku - **0,5** čili papričky - **0,5 svazku** čerstvé petrželky - **1** snítka čerstvého oregana - **3 polévkové lžíce** olivového oleje - **2 polévkové lžíce** Kikkoman Tamari bezlepková sójová omáčka - **1 polévková lžíce** jablečného octa

Česnek, čili papričku a bylinky jemně nasekejte. Smíchejte s olivovým olejem, bezlepkovou sójovou omáčkou Kikkoman a jablečným octem. Přelijte salát dresinkem chimichurri.