

Salata taco cu naut

(timp estimativ de gatire: 20-25')

(2 portii)

Ingrediente:

Pentru naut:

200g naut strecurat sau 1/2 x conserva – strecurat, clatit, curatat de coaja si sters cu prosop de hartie*
1 lg ulei de masline
sare, piper

Pt salata:

2 maini salata (prep) – feliată
1 mana varza alba (prep)
1 mana varza rosie (prep)
2 lg porumb de la conserva – strecurat
Ceapa rosie, taiata felii (prep)
2 lg coriandru (prep) – maruntit
Crema de caju (vezi pdf - Crema de caju)

seminte de dovleac, coapte si sarate (prep)

Optiuni pt servire:

branza Feta, sfaramata (prep)
Avocado
Chips-uri de tortilla

Instructiuni:

Coacerea nautului

- Preincalzesc cuptorul la 220C si pregatesc o tava de cuptor cu hartie de copt.
- Aaug boabele de naut pe tava, apoi le amestec cu uleiul, sarea si piperul. Pun tava la cuptor (pe raftul din mijloc) pentru 20-25 de minute, amestecand la jumatatea timpului de coacere.
- Scot tava din cuptor si transfer nautul pe un platou acoperit cu un servet de hartie.

Salata

- Intre timp, amestec toate ingredientele pt salata intr-un bol mare. Aaug 2 lg crema de caju, lamaie, sare si piper dupa gust. Aaug seminte de dovleac, jumatate din cantitatea de naut, si amestec bine.

Servire

- Impart salata in 2 boluri sau farfurii. Asez deasupra boabele de naut si seminte de dovleac, si optional, branza feta sfaramata, avocado sau chips-uri de tortilla. Enjoy!

*Cu cealalta 1/2 de conserva de naut (200g), pregatesc un **hummus in 5 min.**

Ingrediente:

200g boabe naut
1-2 lg tahini
3 lg apa din conserva/ apa
Sare, dupa gust
Suc de la 1/2 x lamaie
1 catel usturoi, mic
1 cub gheata

Pun toate ingredientele intr-un bol al unui blender de mana, le mixez bine pana cand obtin o pasta cremoasa si aerata. Gust si asezonéz in plus daca e nevoie, sau adaug suc de lamaie.