



# ΦΑΣΟΛΙΑ ΒΡΑΣΤΑ ΣΑΛΑΤΑ

ΥΛΙΚΑ (για 4-6 άτομα)

2 ποτήρια φασόλια φουσκωμένα σε νερό από το βράδυ  
1 μαρούλι  
2 ντομάτες  
2 αγγουράκια  
1 μικρό κρεμμύδι  
1 καρότο  
1 κονσέρβα τόνου  
5 - 6 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο  
λεμόνι, αλάτι

## ΠΟΡΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- Φούσκωσε από το βράδυ τα φασόλια σε μια κούπα με νερό.
- Βράσε τα μέχρι να μαλακώσουν.
- Στράγγισε τα σε τρυπητό.
- Πλύνε και κόψε τα λαχανικά. Βάλε τα σε σαλατιέρα.
- Πρόσθεσε τα φασόλια και τον τόνο.
- Πρόσθεσε το ελαιόλαδο, το χυμό λεμονιού και το άλας.
- Ανακάτεψε και στόλισε τη σαλάτα σου με διάφορα λαχανικά κομμένα σε ωραία σχήματα.
- Σέρβιρε τη σαλάτα στα πιάτα.

ΚΑΛΗ ΟΡΕΞΗ!