



Состав:

1 банка консервированной фасоли в томатном соусе

1 помидор

1 морковь

1 болгарский перец

1 луковица репчатого лука

30г грецких орехов

1/2 пучка кинзы

3 зубчика чеснока

1 ч.л. аджики

1-2 лавровых листа

соль

черный перец молотый

Рецепт приготовления лобио

Все овощи промыть и обсушить. Лук и морковь очистить, из болгарского перца удалить сердцевину с семенами. Морковь потереть на крупной терке либо нарезать соломкой. Лук и болгарский перец порезать кубиками.

На помидорах сделать крестообразные надрезы, обдать кипятком и снять кожицу. Мякоть мелко порубить. Грецкие орехи измельчить в блендере.

Лук обжарить в растительном масле до золотистого цвета, добавить болгарский перец и лавровый лист. Готовить на среднем огне в течение 4-5 минут. Затем добавить морковь, помидоры, грецкие орехи и аджику. Посолить, поперчить, перемешать и готовить в течение 5-6 минут.

Добавить консервированную фасоль, еще раз перемешать и готовить в течение 3 минут, после чего снять с огня.

Кинзу промыть, обсушить и мелко порубить. Очищенный чеснок выдавить в приготовленное лобио, добавить кинзу.

Приятного аппетита!