

# Салат из нута с каперсами и запечеными перцами



На 100 грамм:  
Калорийность: **130.5 ккал.**  
Белки: **2.8 г.**  
Жиры: **9.46 г.**  
Углеводы: **7.55 г.**

Время приготовления: **1 час**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-nuta-s-kapersami-i-zapechenymi-percami/>

## Ингредиенты:

- красный болгарский перец 2 штуки
- нут консервированный 1 стакан
- оливковое масло 4 столовые ложки
- петрушка рубленая 1/4 стакана
- каперсы 3 столовые ложки
- мята свежая 2 столовые ложки
- сок лимонный 2 столовые ложки
- чеснок 2 зубчика
- соль 1/4 чайные ложки

## Приготовление:

Выложите перцы на застеленный противень и отправьте в разогретую до 190 градусов духовку, пока кожа не станет блестящей и не начнет подгорать. Переложите перцы в пластиковый пакет и оставьте на 15–20 минут. Снимите кожицу и очистите от семян. Порежьте перцы на длинные тонкие полоски и переложите в миску. Добавьте нут, мелко нарезанные травы и каперсы. В небольшой миске смешайте лимонный сок, соль, измельченный чеснок и оливковое масло. Полейте заправкой салат и перемешайте. Подавайте сразу.