

Салат из молодой моркови и спаржи

Приятного аппетита!



Ингредиенты:

Молодая морковка с хвостиками	250 г
Стебли зеленой спаржи	12 шт.
Большой кочан листового салата	1 шт.
Свежие грибы энokitаки	100 г
Лимонный сок	1 ст. л.
Кунжутные семена	2 ст. л.

Для заправки:

Светлый соевый соус	2 ст. л.
Красный острый перец чили	четвертинка
Темное кунжутное масло	2 ст. л.

Шаг 1:

Морковь вымойте щеткой, хвостики можете не удалять. Вскипятите в кастрюле чуть подсоленную воду, положите морковь и варите 2 мин.

Шаг 2:

У спаржи отломите или очистите ножом для чистки овощей жесткие концы, добавьте стебли в кастрюлю с морковью и готовьте еще 4 мин. Откиньте на дуршлаг и

переложите на 1 мин. в миску с холодной водой. Слейте воду, морковь и спаржу обсушите.

Шаг 3:

У грибов отрежьте нижнюю корневую часть вместе с ножками длиной примерно 2 см. Поместите энокитаки в сотейник, влейте лимонный сок и воду так, чтобы она только покрывала грибы. На сильном огне доведите до кипения, сразу же откиньте на дуршлаг и обдайте холодной водой.

Шаг 4:

Для заправки острый перец измельчите, удалив семена, и смешайте с кунжутным маслом и соевым соусом.

Шаг 5:

Кунжутные семена насыпьте на разогретую сковородку и обжарьте на среднем огне, помешивая, до легкого золотистого цвета, 40–50 сек.

Шаг 6:

Застелите тарелки салатными листьями, разложите по ним морковь, спаржу и грибы. Посыпьте кунжутом и полейте заправкой. Подавайте немедленно.

Время готовки

5 мин.

Количество порций

4

Хлебные единицы

0.7 ХЕ

Количество калорий

520 ккал