

Салат по-азиатски с жареным авокадо

30—35 Мин.

Способ приготовления

1. Очистите морковь. Нашинкуйте огурец, болгарский перец и морковь.
2. Нарежьте зеленый лук тонкими диагональными ломтиками. Приправьте все солью, смешайте и оставьте на 20 минут.
3. Заправка: Разогрейте 2 ст. л. кунжутного масла в сковороде. Обжарьте приправу Curcuma в течение нескольких секунд, дегласируйте водой и отставьте в сторону. Добавьте уксус, мед и соевый соус и перемешайте.
4. Разрежьте авокадо пополам и удалите косточку, затем с помощью ложки аккуратно отделите мякоть от кожуры. Разрежьте на ломтики одинакового размера.
5. Разогрейте немного масла в сковороде, обжарьте нарезанный авокадо с обеих сторон и приправьте солью. Крупно нарежьте орехи кешью.
6. Смешайте овощи и салат с заправкой и выложите на тарелки. Украсьте ломтиками жареного авокадо и орехами кешью.

Ингредиенты 4 Порции

= Kotányi Produkte

4 шт.	Морковь
1 шт.	Огурцы
2 шт.	Зеленый болгарский перец
2 шт.	Зеленый лук
2 шт.	Авокадо
40 г	Жареные орехи кешью
1 щепотка	Соль морская

Заправка

2 ст. л.	Кунжутное масло
50 мл	Вода
3 ст. л.	Уксус
4 ст. л.	Мед
3 ст. л.	Соевый соус
1 уп.	Приправа Curcuma с лемонграссом и зеленым перцем