



Пържено авокадо върху салата по азиатски

🕒 30–35 Минути ⚡ 3 ⚡

Подготвка

Съставки за 4 Порции

◆ = Kotányi Produkte

4 бр.	Моркови
1	Красмавица
2 бр.	Зелена чушка
2 стръка	Зелен лук
2 бр.	Авокадо
40 g	Препечени кашу яйца
Щипка	◆ Морска сол

За гресинга

2 с.л.	Сусамово олио
50 ml	Вода
3 с.л.	Оцет
4 с.л.	Мед
3 с.л.	Соев сос
1 с.л.	◆ Куркума, мляна
1 ч.л.	◆ Джинджифил, млян
½ ч.л.	◆ Чесън на гранули
½ ч.л.	◆ Зелен пипер на зърна

- 1 Обелете морковите. Нарежете красмавицата, чушката и морковите на фини лентички (жулиен).
- 2 Нарежете зеления лук на ултратънки диагонални филийки. Посолете всичко, разбъркайте и оставете да почне 20 минути.
- 3 За да направите гресинга: Загрейте 2 с.л. сусамово олио в тиган. Запържете подправките за няколко секунди, използвайки вода, за да деглаурираме тигана веднага, и поставете настрана. Добавете оцет, мед и соев сос и разбъркайте.
- 4 Нарежете авокадото наполовина, отстранете костилката и с помощта на лъжица отстранете месестата част от обелката. Нарежете на еднакви по дебелина филийки.
- 5 Загрейте малко олио в тиган, запържете нарязаното авокадо от двете страни и посолете. Намрощете на едро кашумо.
- 6 Смесете зеленчуците и салатата с гресинга и поднесете в чинии. Гарнирайте с пържените филийки авокадо и кашу.

