



Пържено авокадо върху салата по азиатски

⌚ 30—35 Минути 

Подготовка

Съставки за 4 Порции

♦ = Kotányi Produkte

4 бр.	Моркови
1	Краставица
2 бр.	Зелена чушка
2 стръка	Зелен лук
2 бр.	Авокадо
40 g	Препечени кашу ядки
Щипка	♦ Морска сол

За дресинга

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

