

# Азиатский капустный салат



На 100 грамм:  
Калорийность: **38 ккал.**  
Белки: **2 г.**  
Жиры: **1 г.**  
Углеводы: **5,5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/aziatskij-kapustnyj-salat/>

Простые овощи, молодая капуста и сладкая морковь звучат совершенно по-новому в сопровождении свежей мяты, кунжута и необычной сладко-кисло-соленой заправки в южно-азиатском стиле. У меня стоят две бутылки рыбного соуса и я всегда радуюсь, когда нахожу ему интересное применение. Вот это вот очень интересное, рекомендую!

## Ингредиенты:

- 800 грамм капусты
- 200 грамм моркови
- 1 лайм
- 1 перчик чили
- пучок свежей мяты
- 2 ст.л. рисового уксуса
- 2 ст.л. рыбного соуса(я налила 4, люблю его)
- 0,5 ст.л. соли
- 1ст. л. кунжутного семени

## Приготовление:

Капусту (молодую или пекинскую) тонко нашинковать. Морковь натереть на крупной терке. Перец чили очистить от семян и тонко порезать. Все перемешать и убрать в холодильник под пленку. Приготовить заправку. Для этого смешать соль, рисовый уксус, сок лайма и рыбный соус. Перед подачей заправить салат, добавить листья мяты и посыпать семенами кунжута. Дать пропитаться 15 минут и подавать.